

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

И.о. директора Екатеринбургского института
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»
к.п.н., доцент Салимов М.И.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УР
к.п.н., доцент М.И.Салимов

«30» января 2024г.

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Программа дополнительного профессионального образования:
повышение квалификации

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем образовательной программы: 144 часа

Екатеринбург 2024г.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации по дисциплине «Теория и методика фитнес-технологий»

(наименование дисциплины)

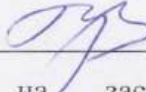
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Екатеринбург, 2021. – 13 с.

Составитель: декан ФПК и ППК Светлакова М.В., к.б.н., доцент, зав. кафедрой Тарасевич И.В., к.п.н., доцент

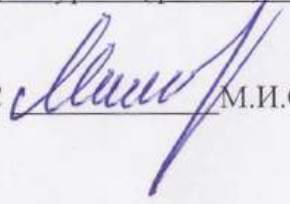
(Ф.И.О., должность, уч. степень, уч. звание, место работы)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации обсуждена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

(наименование кафедры)

Протокол от 10.01.2024 г. № 5 Зав. кафедрой  И.В.Тарасевич

Рабочая учебная программа утверждена на заседании Методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Протокол от 25.01.2024 г. № 5 Председатель МС  М.И.Салимов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения и нормативно-правовая база для разработки ДПП.....	4
2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося.....	5
3. Планируемые результаты обучения	6
4. Итоговая аттестация обучающихся.....	9
5. Нормативные документы.....	10
6. Учебный план.....	11
7. Организационно-педагогические условия.....	12

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теория и методика фитнес-технологий» учитывает требования профессионального стандарта «Инструктор-методист», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 08.09.2014 г. №630н и соотносится с направлением подготовки высшего образования 49.03.01 Физическая культура.

Цель данной программы:

- углубление теоретических и практических знаний специалистов фитнес-индустрии на основе современных подходов в процессе подготовки специалистов.
- освоение современных технологий и решение профессиональных задач, направленных на повышение уровня знаний в области физической культуры, спорта.

Задачи:

- познакомить с основами государственно-правового регулирования физической культуры и спорта в РФ;
- овладеть теоретическими знаниями в области анатомии, физиологии, биомеханики;
- углубить знания по теории и методике преподавания фитнеса;
- приобрести профессиональные знания, умения и навыки для педагогической, организованной и физкультурно-оздоровительной работы по фитнесу в различных учреждениях;
- познакомить с построением и планированием процесса спортивной подготовки;
- рассмотреть актуальные вопросы комплексного контроля подготовки спортсменов, медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов.
- познакомить с анатомо-физиологическими особенностями роста и развития организма человека.

Основная цель вида профессиональной деятельности

- Организация деятельности обучающихся по освоению знаний, формированию и развитию умений и компетенций, позволяющих осуществлять профессиональную деятельность;
- обеспечение достижения ими нормативно установленных результатов образования;

- создание педагогических условий для профессионального и личностного развития обучающихся, удовлетворения потребностей в углублении и расширении образования.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОГО ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

А) Слушатель готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его территории (код С)

Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации. С/01.5

Проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации. С/02.5

Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации. С/03.5

Б) Требования к образованию и обучению слушателей по ДПП

1. Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю)

2. Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю)

3. При отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже одного раза в три года.

В) Объектами профессиональной деятельности являются:

– учебно-воспитательный процесс физического воспитания, организационно-методическая деятельность области физической культуры;

– учебно-методическая и нормативная документация.

Г) Задачи профессиональной деятельности слушателя:

- разработка оздоровительных и профилактических комплексов упражнений;
- демонстрация и инструктаж выполнения предлагаемых упражнений;
- контроль качества и количества выполняемых упражнений клиентом;
- адаптация и изменения разработанного комплекса упражнений в зависимости от возможностей и потребностей клиента;
- формирование теоретических знаний у клиента по необходимым аспектам его тренировочной программы;
- обеспечение безопасности тренировочного процесса;
- разработка индивидуальной системы питания для клиента;
- контроль результатов и показателей, достигаемых клиентом в рамках тренировочного процесса.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теория и методика фитнес технологий» направлена на совершенствование следующих компетенций:

- *способен* проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности **(ОПК-1)**;
- *способен* обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь **(ОПК-14)**;
- *способен* планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся **(ОПК-13)**.

В результате освоения программы слушатель должен **знать**:

- основные этапы развития фитнеса; эстетические, нравственные и духовные ценности фитнеса; дидактические закономерности в преподавании фитнеса; методику подготовки спортсменов, занимающихся фитнесом; о возрастно-половых закономерностях развития двигательных способностей и формировании двигательных навыков при занятиях фитнесом; методы и организацию комплексного контроля при занятиях фитнесом; о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом;

- о роли и месте фитнеса в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; о современных теориях фитнеса; о междисциплинарных связях в учебном процессе по фитнесу; об основах здорового образа жизни и стиля жизни с помощью различных видов упражнений; об основах педагогического (методического) мастерства учителя физической культуры (педагога-тренера) в области фитнеса; об основах информационно-технического обеспечения преподавания фитнеса.

В результате освоения программы слушатель должен **уметь**:

- применять практические формы, методы и средства фитнеса во взаимодействии с субъектами образовательного процесса; оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий фитнесом в целом; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий по фитнесу с использованием инструментальных методик; планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказать первую медицинскую помощь; формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься упражнениями; осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий видами фитнеса с лицами различного возраста; пользоваться спец. терминологией (профессиональным языком) в процессе занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументировать обосновать выдвинутые положения; применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении аэробных упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

Профессиональные компетенции

- *способен* проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности **(ОПК-1)**;

- *способен* обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь **(ОПК-14)**;

- *способен* планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и

психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся (ОПК-13).

Сопоставление описания квалификации в профессиональном стандарте с требованиями к результатам подготовки по ФГОС ВО

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции			Основные компетенции
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень квалификации)	
С	Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении на его территории	5	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	С/01.5	5	ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
			Проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации	С/02.5	5	ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся
			Обеспечение безопасности и профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации	С/03.5	5	ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

К освоению программ дополнительного профессионального образования повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее специальное и (или) высшее образование.

Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по программе повышения квалификации составляет 144 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Формы обучения

Форма обучения – очная, смешанная с применением дистанционных образовательных технологий, включает контактную работу обучающихся с преподавателем, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия практического/ семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

Режим занятий

План-график обучения по ДПП ПК «Теория и методика фитнес-технологий»

Общая трудоемкость

Первая неделя			Вторая неделя		
№	Дисциплина	Кол-во час	№	Дисциплина	Кол-во час
1	Анатомия человека	10	7	Теория и методика физической культуры и спорта	10
2	Физиология спорта	10	8	Антидопинговое обеспечение	6
3	Спортивная медицина	10			
4	Основы медицинских знаний	8	9	Фитнес индустрия. Фитнес центры, клубы, их виды деятельности	20
5	Биохимия человека	10	10	Организация спортивно-массовой работы в фитнес центрах, клубах для лиц различных возрастных групп.	20
6	Лечебная физическая культура	8	11	Организация спортивно-массовой работы в фитнес центрах, клубах для детей.	20
7.	Спортивное питание	10	12	Зачет	2
				Всего:	144

4. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДПП

Итоговая аттестация слушателей по программе повышения квалификации проходит в форме зачета-тестирования.

Фонды оценочных средств рабочих программ по дисциплине включают:

- Контрольные вопросы и типовые задания для практических занятий.
- Задания и вопросы для самостоятельной работы.
- Вопросы к зачету.
- Тесты.
- Типовые задания.
- Другие формы контроля.

В процессе обучения используются следующие виды текущего контроля:

- устный опрос;
 - письменные работы.
- Формы контроля: устный опрос, тестирование.

Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца, дающее право на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

5. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ДПП ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

Нормативно- правовую базу разработки ДПП составляют:

- Федеральные законы Российской Федерации: «Об образовании» от 29 декабря 2012 года №273 (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015 г.);
- 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»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 г. №630н; «Инструктор-методист»
- Приказ министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденных министерством образования и науки Российской Федерации 22.01.2015 №ДЛ- 1/05вн.

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации ДПП

Дополнительная профессиональная программа обеспечивается учебно-методическим, информационным и материально-техническим обеспечением.

Реализация программ ДПП обеспечивает доступ слушателя к базам электронных библиотечных данных института, учебно-методическим ресурсам, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, библиотечным фондам.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями, основной учебной литературой по дисциплинам, в том числе за последние 5 лет, зарубежными и отечественными журналами по направлению специальности.

Фонд дополнительной литературы помимо учебной литературы включает официальные справочно-библиографические и специализированные периодические издания.

Электронная информационная сеть института обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого слушателя к сети Интернет.

Компьютеризация обеспечивается компьютерными классами, объединенными в локальную сеть и оснащенными обучающимися и информационными программами, имеется выход в Интернет.

Помещения, предназначенные для изучения профессиональных дисциплин, оснащены современным оборудованием и техническими средствами.

2. Кадровое обеспечение

На факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров приглашаются для проведения учебных занятий со слушателями наиболее опытные и квалифицированные педагоги не только своего института, но и других вузов города, области, головного вуза. К проведению занятий привлекаются практические работники физической культуры, спорта, спортивной медицины, адаптивной физической культуры, из общего числа преподавателей на факультете 70% острепенности профессорско-преподавательского состава.

Процесс дополнительного профессионального образования обеспечен штатом высококвалифицированных научно-педагогических кадров. Реализация программ дополнительного профессионального образования обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающиеся научной и/или научно-методической деятельностью.

Профессорско-преподавательский состав университета ведет постоянную работу над повышением своего профессионального уровня в соответствии с планами повышения квалификации.

На факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров приглашаются для проведения учебных занятий со слушателями наиболее опытные и квалифицированные педагоги не только своего института, но и других вузов города, области, головного вуза. К проведению занятий привлекаются практические работники физической культуры, спорта, спортивной медицины, адаптивной физической культуры.

3. Материально-техническое обеспечение (МТО)

МТО: специально оборудованные кабинеты и аудитории по дисциплинам (курсам, модулям), аудитории оснащены необходимым лабораторным оборудованием и спортивным инвентарем в объеме достаточном для обеспечения уровня подготовки как студентов института, так и слушателей ФПК и ППК.

В Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) ФГБОУ «Уральский государственный университет физической культуры» имеется современная

материальная база для проведения физкультурно-оздоровительной работы и работы по профессиональному спортивному и профессиональному физкультурному совершенствованию. В основном корпусе имеется 3 спортивных зала (зал спортивных игр, зал гимнастики, зал борьбы), зал ЛФК, массажа.

Медицинские услуги оказываются в медицинском блоке. Все кабинеты медицинского блока укомплектованы необходимым оборудованием.