

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
ГАПОУ «Арский педагогический колледж имени Г.Тукая»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ

«Арский педагогический колледж

им. Г.Тукая»

Г.Ф.Гарипова

Приказ № 20/2021 от 16 июля 2021 г.



**Программа профессионального обучения
по профессии «Фитнес-инструктор»
(профессиональная подготовка)**

в рамках реализации гранта из федерального бюджета в форме субсидий юридическим лицам «Государственная поддержка профессиональных образовательных организаций в целях обеспечения соответствия их материально-технической базы современным требованиям» федерального проекта «Молодые профессионалы» (Повышение конкурентоспособности профессионального образования) национального проекта «Образование» государственной программы «Развитие образования»

Арск, 2021

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
ГАПОУ «Арский педагогический колледж имени Г.Тукая»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ

«Арский педагогический колледж

им. Г.Тукая»

_____ Г.Ф.Гарипова

Приказ №__ от «__»_____ 2021 г.

**Программа профессионального обучения
по профессии «Фитнес-инструктор»
(*профессиональная подготовка*)**

в рамках реализации гранта из федерального бюджета в форме субсидий юридическим лицам «Государственная поддержка профессиональных образовательных организаций в целях обеспечения соответствия их материально-технической базы современным требованиям» федерального проекта «Молодые профессионалы» (Повышение конкурентоспособности профессионального образования) национального проекта «Образование» государственной программы «Развитие образования»

Арск, 2021

Содержание программы

1.ЦЕЛИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Основная программа профессионального обучения по профессии «Фитнес-инструктор» (профессиональная подготовка)

1. Цели реализации программы

Программа профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих направлена на обучение лиц, ранее не имевших профессии рабочего или должности служащего.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

2.1 Характеристика нового вида профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации

Программа разработана в соответствии с:

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.07.2013 № 513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение».

2.2 Требования к результатам освоения программы

Специалист должен **знать** и понимать:

- применять в практической деятельности все формы и средства фитнеса с целью формирования здорового стиля жизни, оздоровления и физического совершенствования;
- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
- выполнять программные упражнения и тесты по физической подготовленности для своей возрастной группы.
- основные этапы развития фитнеса в России и зарубежных странах, его роль как составной части физической культуры;
- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы самостоятельной фитнес- тренировки;
- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;
- основные положения и нормативные требования по физической

подготовленности для своей возрастной группы.

Специалист должен уметь:

- применять в практической деятельности все формы и средства фитнеса с целью формирования здорового стиля жизни, оздоровления и физического совершенствования;
- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
- выполнять программные упражнения и тесты по физической подготовленности для своей возрастной группы.

3. Содержание программы

Категория слушателей: лица, имеющие среднее общее образование.

Нормативный срок освоения программы профессионального обучения - 108 часов.

Форма обучения: очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Учебно-тематический план (108 часов)

№	Раздел	Тема	Количество часов
1	Медико-биологическое обеспечение физической подготовки потребителей фитнес-услуг	История фитнеса. Фитнес в России.	12
		Понятия «аэробика» и «фитнес». Знакомство со спецификой видов специальности.	
		Виды ответственности. Виды физкультурно - оздоровительной деятельности.	
		Личностные и общепрофессиональные требования к инструктору.	
		Права и обязанности. Сферы деятельности.	
		Тестирование, собеседование на профпригодность.	
2	Основы организации медицинского контроля и оказания первой помощи	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.	10
		Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности.	
		Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.	
		Травмы и их профилактика.	

		Средства восстановления в оздоровительной тренировке.	
3	Теория и методика фитнес-тренировки	<p>Аэробика в домашних условиях.</p> <p>Комплекс упражнений по фитнес аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.</p> <p>Классическая аэробика.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Разминка – залог успеха команды.</p> <p>Силовые тренировки.</p> <p>Упражнения на профилактику плоскостопия.</p>	14
4	Маркетинг персонального тренинга	<p>Тренировать или продавать?</p> <p>Продвижение персонального тренера.</p> <p>Персонализация программы тренировок, диет-плана и прочих услуг</p> <p>Этапы составления программы тренировок</p> <p>Способы оценки результатов и внесения корректировок в программу</p> <p>Этапы организации проведения тренировки</p> <p>Алгоритмы проведения отдельных элементов тренировки</p> <p>Коммуникация вне тренировки</p>	10
5	Организация и методика занятий в тренажёрном зале для различных групп и возрастных категорий	<p>Виды современных тренажерных устройств и малого оборудования</p> <p>Специализированные тренировки</p> <p>Методы исследования и контроля</p> <p>Личностные черты и половозрастные особенности занимающихся</p> <p>Силовая тренировка</p> <p>Аэробная тренировка</p> <p>Практико-методические способы отбора упражнений.</p>	18
6	Методика фитнес занятий в зонах групповых программ	<p>Виды групповых программ в фитнесе</p> <p>Силовые и смешанные направления групповых программ</p> <p>Танцевальные направления групповых программ</p> <p>Групповые программы занятий циклической направленности с использованием тренажерного оборудования</p>	18

		Составление и ведением программ тренировки с использованием степ платформ	
		Составление и ведением программ тренировки с использованием универсального малого оборудования	
		Хореография и музыкальное сопровождение групповых программ	
7	Оздоровительные фитнес-услуги для детей и подростков	Особенности детских тренировок	18
		Плюсы и минусы детского фитнеса	
		Виды фитнеса для детей	
		Танцевальный фитнес и зумба	
		Фитнес-аэробика	
		Итоговая аттестация	8
		Квалификационный экзамен	
	Всего:		108

Содержание учебного материала

Раздел 1. Медико-биологическое обеспечение физической подготовки потребителей фитнес-услуг.

1. История фитнеса. Фитнес в России.
2. Понятия «аэробика» и «фитнес». Знакомство со спецификой видов специальности.
3. Виды ответственности. Виды физкультурно-оздоровительной деятельности.
4. Личностные и общепрофессиональные требования к инструктору.
5. Права и обязанности. Сферы деятельности.
6. Тестирование, собеседование на профпригодность.

Раздел 2. Основы организации медицинского контроля и оказания первой помощи.

1. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.
2. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности.
3. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.
4. Травмы и их профилактика.
5. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.

Раздел 3. Теория и методика фитнес-тренировки.

1. Аэробика в домашних условиях.

2. Комплекс упражнений по фитнес аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами.
3. Классическая аэробика.
4. Дыхательные упражнения.
5. Разминка – залог успеха команды.
6. Силовые тренировки.
7. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Раздел 4. Маркетинг персонального тренинга.

1. Тренировать или продавать?
2. Продвижение персонального тренера.
3. Персонализация программы тренировок, диет-плана и прочих услуг.
4. Этапы составления программы тренировок.
5. Способы оценки результатов и внесения корректировок в программу.
6. Этапы организации проведения тренировки.
7. Алгоритмы проведения отдельных элементов тренировки.
8. Коммуникация вне тренировки.

Раздел 5. Организация и методика занятий в тренажёрном зале для различных групп и возрастных категорий.

1. Виды современных тренажерных устройств и малого оборудования.
2. Специализированные тренировки.
3. Методы исследования и контроля.
4. Личностные черты и половозрастные особенности занимающихся.
5. Силовая тренировка.
6. Аэробная тренировка.
7. Практико-методические способы отбора упражнений.

Раздел 6. Методика фитнес занятий в зонах групповых программ.

1. Виды групповых программ в фитнесе.
2. Силовые и смешанные направления групповых программ.
3. Танцевальные направления групповых программ.
4. Групповые программы занятий циклической направленности с использованием тренажерного оборудования.
5. Составление и ведением программ тренировки с использованием степ платформ.
6. Составление и ведением программ тренировки с использованием универсального малого оборудования.
7. Хореография и музыкальное сопровождение групповых программ.

Раздел 7. Оздоровительные фитнес-услуги для детей и подростков.

1. Особенности детских тренировок.
2. Плюсы и минусы детского фитнеса.
3. Виды фитнеса для детей.

4. Танцевальный фитнес и зумба.
5. Фитнес-аэробика.

Итоговая аттестация. Квалификационный экзамен.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование помещения	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Мастерская «Физическая культура, спорт и фитнес»	Лекции	Компьютер, мультимедийный проектор, аудиосистема
Мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»	Практические занятия	Оборудование, оснащение рабочих мест, инструменты и расходные материалы – в соответствии с инфраструктурным листом по компетенции Ворлдскиллс

Оборудование мастерской по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

4.2. Учебно-методическое обеспечение программы:

- техническое описание компетенции;
- комплект оценочной документации по компетенции;
- профильная литература;
- отраслевые и другие нормативные документы;
- электронные ресурсы и т.д.
- официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkills International - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: <https://worldskills.ru>;
- единая система актуальных требований Ворлдскиллс (электронный ресурс) режим доступа: <https://esat.worldskills.ru>.

4.3. Материально-техническая база

Реализация программы предполагает проведение занятий на базе мастерской по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» с использованием следующего оборудования:

- 30 посадочных мест по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- Проектор Panasonic PT-VX420
- Комплект интерактивная доска smart board sbm680 с активным лотком
- Behringer QX1622USB аналоговый микшер
- BEHRINGER B115D колонка
- Ноутбук ASUS VivoBook X543UB-GQ822T, 15.6", Intel Core i3 7020U - 2.3ГГц, 6Гб, 1000Гб, nVidia GeForce Mx110 - 2048 Мб
- Компьютерная мышь
- Секундомер профессиональный TORRES SW -100
- Конус для разметки полей и трасс, h=24 см
- Фишки для разметки поля Torres TR1006, форма усеченных конусов, пластик
- Select Talento 13 мяч футзальный
- Манишка односторонняя
- Палка гимнастическая
- Скакалка 3 м, d шнура 5мм
- Коврик гимнастический Exercise Mat INEX
- Гантель неопреновая "Starfit" 1кг
- Гантели Torneo "Neoprene Dumbbells" 0,5 кг
- Гимнастический мяч (фитбол) до 75 см
- Пипидастры
- Мяч малый, 12 см
- Мяч для большого тенниса Torneo
- Тумба для запрыгивания RED Skill прямоугольная 50-60-75 см
- TRX аналог тренажер петли функциональные
- Бодибар 4 кг
- Бодибар 6 кг
- Кольцевой амортизатор 14-45 кг
- Кольцевой амортизатор (23-68 кг)
- Кольцевой амортизатор 36-90 кг
- Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый АМОРТИЗАТОР REEBOK POWER TUBE
- Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний Амортизатор reebok power tube
- Канат тренировочный Perform Better Training Ropes White, длина 9м
- Гриф для штанги 220 см
- Барьер легкоатлетический 70см (элемент полосы препятствий)

- Палочки эстафетные ZSO (комплект 8 шт)
- Лестница координационная OFT 6 метров
- Умные браслеты C 320
- Планшет Lenovo Tab P10 TB-X705L 64Gb LTE
- Умные весы
- Динамометр кистевой МЕГЕОН 3409
- SL-M2020 Моно принтер (20 стр/м)
- Зеркальный фотоаппарат Canon EOS 200D Body
- Микрофон Boya BY-M1

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу (курсам): наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю модуля.

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство практикой: дипломированные специалисты – преподаватели физической культуры.

4.5. Кадровые условия реализации программы

Количество ППС (физических лиц), привлеченных для реализации программы чел. Из них:

- Сертифицированных экспертов Ворлдскиллс по соответствующей компетенции _ чел.
- Сертифицированных экспертов-мастеров Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 1 чел.
- Экспертов с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс по соответствующей компетенции 1 чел.
- Экспертов с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс 5 чел.

Данные ППС, привлеченных для реализации программы

№ п/п	ФИО	Статус в экспертном сообществе Ворлдскиллс с указанием компетенции	Должность, наименование организации
1	Маликова Лилия Миннахатовна	Эксперт с правом проведения чемпионата по стандартам Ворлдскиллс в своём регионе	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»

2	Гарипова Жанна Вениаминовна	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскилс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»
3	Галимжанов Фаиль Миннулович	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскилс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»
4	Вагизов Амир Рустамович	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскилс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»
5	Гарифуллин Гадель Вагданурович	эксперт с правом оценки демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскилс	Преподаватель ГАПОУ «Арский педагогический колледж им.Г.Тукая»

5. Оценка качества освоения программы

Промежуточная аттестация по программе предназначена для оценки освоения слушателем разделов программы и проводится в виде зачетов и (или) экзаменов. По результатам любого из видов итоговых промежуточных испытаний, выставляются отметки по пятибалльной системе.

Контрольно-оценочные средства

Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом заседания экзаменационной комиссии и подписываются председателем комиссии, его заместителем и членами комиссии. Итоговая аттестация проводится в форме квалификационного экзамена, который включает в себя практическую квалификационную работу.

6. Составители программы

Маликова Лилия Миннахатовна, преподаватель дисциплин профессионального цикла ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая».

Список литературы

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
7. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.