



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»
Факультет тестовых технологий обучения

Принято
Решением Педагогического совета
АНПОО «МАНО»
Протокол № 01-01/9 от 02.09.2021

Утверждено
Ректор АНПОО «МАНО»



В.И. Гам

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
«Основы профессиональной деятельности фитнес-инструктора»

Категория слушателей: программа предназначена для повышения квалификации фитнес-инструкторов.

Нормативный срок освоения: 36 часов, 72 часа, 108 часов, 144 часа.

Форма обучения: заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы: слушателям, успешно освоившим программу курсов и прошедшим итоговую аттестацию в форме зачета, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Цель учебного курса: развитие профессиональной компетентности слушателей, необходимой для грамотного решения практических задач, связанных с организацией и проведением физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий (фитнес-услуг), направленных на удовлетворение потребностей, занимающихся в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов.

1. Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Основы профессиональной деятельности фитнес-инструктора» по содержанию имеет социально-экономическую направленность. Ориентирована на изучение психологических особенностей личности, познание мотивов своего поведения, изучение методик самоконтроля, формирование личности как члена коллектива, а в будущем как члена общества, изучение межличностных взаимоотношений, адаптацию в коллективе.

По функциональному предназначению дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Основы профессиональной деятельности фитнес-инструктора» является прикладной; по форме организации – групповой; по времени реализации – краткосрочной

Программа разработана в соответствии с требованиями профессиональных стандартов, вступивших в силу с 01.07.2016 года, согласно которым работники, выполняющие определенные функции, обязаны обладать соответствующей квалификацией.

Образовательная программа разработана с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Профстандарта «Руководитель/управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц» № 282н, утвержденного приказом Минтруда России от 7.05.2015 года, Профессионального стандарта «Работник по приему и размещению гостей» № 659н утвержденного приказом Минтруда России от 5 сентября 2017 года.

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ч. 1);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказом Министерства образования науки России от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Минздравсоцразвития России от 11 января 2011г. № 1н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере образования» (должности педагогических работников – воспитатель).
- Письма Минобрнауки России от 30 марта 2015г. N АК-820/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»;

- Письма Минобрнауки России от 21 апреля 2015 г. N ВК-1013/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме.

Содержание программы разрабатывалось с учетом:

- установленных квалификационных требований Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н);

- профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н от 18 октября 2013 года);

- профессионального стандарта «Специалист в области воспитания» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 10н от 10 января 2017 года);

- профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. № 121).

2. Цель и планируемые результаты освоения программы

Цель курса:

Развитие профессиональной компетентности слушателей, необходимой для грамотного решения практических задач, связанных с организацией и проведением физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий (фитнес-услуг), направленных на удовлетворение потребностей, занимающихся в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов.

Задачи:

- способствовать профессиональному самообразованию и личностному развитию слушателей;

- познакомить слушателей с психолого-педагогическими аспектами профессиональной деятельности;
- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности;
- сформировать применительно к физической культуре и спорту теоретические основы деятельности фитнес-тренера/инструктора.

Ожидаемые результаты;

Освоение курса направлено на формирование у слушателей следующих профессиональных и личностных компетенций в рамках трудовых функций:

- развитие профессионально значимых компетенций, необходимых для решения практических задач в рамках трудовых функций;
- планирование и реализация групповых и индивидуальных программ в фитнес-центрах;
- создание позитивного психологического климата в группе, условий для доброжелательных отношений между тренером и клиентом;

В результате изучения курса слушатель должен знать:

- психолого-педагогические основы;
- теоретические основы биомеханики, гигиены, методы физического воспитания.

уметь:

- планировать и организовывать групповых и индивидуальных тренировки;
- осуществлять свои трудовые функции опираясь на теоретические основы;

владеть:

- технологией проведения групповой и индивидуальной тренировки;
- навыками выстраивать партнерское взаимодействие с клиентом.

Принципы отбора содержания и организации учебного материала

- принцип профессиональной направленности, предполагающий учет категории слушателей, их профессиональных потребностей и интересов;
- принцип практикоориентированности, предполагающий направленность материала на решение практических задач;
- принцип вариативности, предполагающий предоставление возможности выбора слушателями способов решения практических задач.

Образовательные технологии

В программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе различных форм проведения занятий, в том числе лекций, заочных семинаров, самостоятельной работы.

Организация самостоятельной работы слушателей

Самостоятельная работа слушателей предполагает изучение предложенных тем, выполнение заданий, обозначенных на семинарских занятиях. При необходимости проводятся индивидуальные и групповые консультации.

Текущая и итоговая аттестация качества усвоения знаний

Текущая аттестация осуществляется на основе выполнения слушателями заданий семинарских занятий (ответы на вопросы, составление глоссария, конспектирование и др.). Изучение курса завершается зачетом, состоящим из двух частей: 1) контрольному тесту и 2) письменным ответом на один из вопросов семинара.

3. Учебный/Учебно-тематический план ДПП ПК

3.1. Учебный план ДПП ПК (36 часов)

| № | Раздел дисциплины (модуль) | Всего часов (в трудоемкости) | Из них | |
|----|---|------------------------------|------------------|---|
| | | | Лекции, семинары | Самостоятельная работа, включая индивидуальные консультации |
| 1. | Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом | 2 | 0 | 2 |
| 2. | Биомеханика, физиология и гигиена спорта | 6 | 2 | 4 |
| 3. | Психология и педагогика физической культуры | 6 | 2 | 4 |
| 4. | Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки | 6 | 2 | 4 |
| 5. | Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы | 6 | 2 | 4 |
| 6. | Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок | 6 | 2 | 4 |

| | | | | |
|----|---------------------------|----|----|----|
| 7. | Итоговое зачетное занятие | 4 | | |
| | ИТОГО: | 36 | 10 | 22 |

3.2. Учебный план ДПП ПК (72 часа)

| № | Раздел дисциплины (модуль) | Всего часов (в трудоемкости) | Из них | |
|----|---|------------------------------|------------------|---|
| | | | Лекции, семинары | Самостоятельная работа, включая индивидуальные консультации |
| 1. | Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом | 4 | 2 | 2 |
| 2. | Биомеханика, физиология и гигиена спорта | 12 | 4 | 8 |
| 3. | Психология и педагогика физической культуры | 14 | 6 | 8 |
| 4. | Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки | 12 | 4 | 8 |
| 5. | Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы | 12 | 4 | 8 |
| 6. | Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок | 14 | 6 | 8 |
| 7. | Итоговое зачетное занятие | 4 | | |
| | ИТОГО: | 72 | 26 | 42 |

3.3. Учебный план ДПП ПК (108 часов)

| № | Раздел дисциплины (модуль) | Всего часов (в трудоемкости) | Из них | |
|----|---|------------------------------|------------------|---|
| | | | Лекции, семинары | Самостоятельная работа, включая индивидуальные консультации |
| 1. | Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом | 6 | 2 | 4 |
| 2. | Биомеханика, физиология и гигиена спорта | 18 | 6 | 12 |
| 3. | Психология и педагогика физической культуры | 20 | 6 | 14 |
| 4. | Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки | 18 | 6 | 12 |
| 5. | Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы | 18 | 6 | 12 |
| 6. | Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок | 22 | 6 | 16 |
| 7. | Итоговое зачетное занятие | 6 | | |
| | ИТОГО: | 108 | 32 | 70 |

3.4. Учебный план ДПП ПК (144 часа)

| № | Раздел дисциплины (модуль) | Всего часов (в трудоемкости) | Из них | |
|----|---|------------------------------|------------------|---|
| | | | Лекции, семинары | Самостоятельная работа, включая индивидуальные консультации |
| 1. | Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом | 6 | 2 | 4 |
| 2. | Биомеханика, физиология и гигиена спорта | 24 | 6 | 18 |
| 3. | Психология и педагогика физической культуры | 28 | 8 | 20 |
| 4. | Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки | 26 | 8 | 18 |
| 5. | Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы | 24 | 6 | 18 |
| 6. | Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок | 30 | 10 | 20 |
| 7. | Итоговое зачетное занятие | 6 | | |
| | ИТОГО: | 144 | 40 | 98 |

4. Организационно-педагогические условия

4.1. Квалификация педагогических кадров, представителей организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Реализация настоящей программы обеспечивается высококвалифицированными педагогическими и научно-педагогическими кадрами, имеющими достаточный опыт работы в области профессиональной

деятельности, соответствующей направленности образовательной программы, состоящими в штате АНПОО «МАНО» или привлекаемыми.

4.2. Материально-технические условия

Программа реализуется в заочной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (дистанционно).

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии слушателей и педагогических работников.

Для реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, которые обеспечивают освоение слушателями программы в полном объеме, независимо от места нахождения.

Дистанционный курс проходит на виртуальной образовательной платформе CMS (LMS) Moodle (распространяющееся по лицензии GNU GPL). Система расположена на сервере организации под управлением ОС Linux Debian 9 с СУБД MYSQL. Идентификация пользователей осуществляется с помощью уникального логина и пароля. Работа организована на широкополосных высокочастотных каналах передачи данных.

Предусматривается организация дистанционной поддержки преподавателям и обучающимся.

Для организации самостоятельного продвижения слушателей в программе: лекционные материалы, дополнительные материалы, методические рекомендации по организации индивидуальной работы слушателей, задания для самопроверки, требования к оформлению итоговых работ, задания для итоговой аттестации. Сопровождение самостоятельной работы слушателей предполагает согласование индивидуальных планов работы (виды и темы заданий, сроки представления результатов); проведение индивидуальных и групповых консультаций; промежуточный контроль хода выполнения заданий; оценка результатов выполнения заданий.

Эффективное использование электронных образовательных ресурсов возможно при условии наличия качественного доступа слушателей к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Слушатели, выполняя задания, предусмотренные программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью.

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

АНПОО «МАНО» обеспечен электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным дисциплинам программы, имеется доступ к печатным и электронным образовательным ресурсам (ЭОР), в том числе к электронным образовательным ресурсам, размещенным в федеральных и региональных базах данных ЭОР. Подключение библиотеки к Интернету обеспечивает удаленный доступ к электронным каталогам и полнотекстовым базам. Перечень используемых источников, учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы предоставляется.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Освоение программы, в том числе отдельной части (модуля) или всего объема темы, сопровождается текущим контролем успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией слушателей. Формы и порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации определяются при разработке программы целесообразно ее целевым установкам и доводятся до сведения слушателей в начале обучения.

Текущий контроль - процесс определения степени владения и/или усвоения слушателями изучаемого учебного материала в ходе семинарских (практических) занятий в соответствии с содержанием программы. Цель текущего контроля - обеспечение обратной связи между актуальными знаниями и умениями обучающихся и планируемыми результатами обучения в рамках изучения определенной темы, модуля программы для реализации преподавателем контрольно-корректировочной деятельности. Формы, виды, средства осуществления текущего контроля ориентированы на реализацию компетентностного подхода, определяются посредством учета планируемых результатов обучения, структуры и логики программы.

Промежуточная аттестация - процесс определения уровня достижения слушателями планируемых результатов обучения в завершении освоения структурно-логического компонента программы. Цель промежуточной аттестации - обеспечение обратной связи между образовательными результатами, достигнутыми слушателями, и планируемыми результатами обучения по отдельной части курса (модуля) программы для установления фактического уровня ее освоения слушателями. Формы, виды, средства осуществления промежуточной аттестации ориентированы на реализацию компетентностного подхода, определяются посредством учета планируемых результатов обучения, структуры и логики программы.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения слушателями образовательной программы. Итоговая аттестация для слушателей, завершающих обучение по программе, является обязательной. Итоговая аттестация проводится с использованием ДОТ. Итоговая аттестация слушателей осуществляется аттестационной комиссией. Итоговая аттестация планируется с учетом организационной целесообразности и возможности наиболее эффективно оценить и проанализировать качество освоения программы (соответствие результатов освоения слушателями программы заявленным целям и планируемыми результатам обучения). Формы, виды, средства осуществления промежуточной аттестации ориентированы на

реализацию компетентностного подхода, определяются посредством учета планируемых результатов обучения, структуры и логики программы*.

Профессиональное обучение по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Организация и содержание деятельности психолого-медико-педагогического консилиума в ДОО в условиях реализации ФГОС» завершается итоговой аттестацией в форме итогового зачета.

Зачет включает в себя проверку знаний в пределах квалификационных требований, указанных в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартов по соответствующей должности.

* Примерные задания и критерии оценивания заданий итоговой аттестации в приложении 1.

Приложение 1

Задание для зачета

Вопросы контрольного теста.

Инструкция: используя материалы лекций и дополнительные источники, выполните тестовые задания. Некоторые вопросы могут содержать несколько правильных ответов.

1. Какие компоненты эффективного лидерства тренера Вы знаете?

А. Качества лидера, стиль лидерства, характер профессиональных ситуаций, характеристика всех помощников тренера.

Б. Выполнимость заданий и требований, предъявляемых ученикам, быстрота и решительность действий, стиль управления.

В. Ответственность за исполнение решений, гибкость мышления, прагматичность, координированность и структурированность групповых усилий команды.

Г. Умение и готовность оказать эмоциональную поддержку команде в конкретной спортивной ситуации, обладание повышенным самоконтролем.

...

4. Через какое время после пробуждения можно заниматься фитнесом?

А. Сразу же.

Б. Через час.

В. Все зависит от особенностей организма и биоритмов человека.

...

7. Можно ли после кардиотренировки в сауну?

А. Да.

Б. Нет.

В. Если только с веником.

Г. Только с хорошей компанией.

...

10. Что такое анаэробные упражнения?

А. Малоинтенсивные упражнения, при выполнении которых кислород используется как главный источник энергии для поддержания мышечной активности.

Б. Скоростные упражнения, при выполнении которых энергия вырабатывается при помощи быстрого химического распада веществ в мышцах без кислорода.

В. Упражнения, во время которых происходит увеличение сердечного ритма и усиливается циркуляция крови в организме.

Г. Многосуставные упражнения, которые включают в работу сразу несколько групп мышц.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТА

- **8 - 15** правильных ответов – «зачтено»
- **7** и менее правильных ответов «не зачтено»