УТВЕРЖДАЮ

ООО «Точка Фитнеса»

Директор А.И. Лыч

06.01.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

«ТЕХНОЛОГИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППОВЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ»

г. Краснодар
2026 год

Содержание

1	Общая характеристика образовательной программы	3
2	Требования к профессиональной подготовленности (компетентности) обучающегося	5
3	Учебный план и календарный график программы	7
4	Формирование результатов освоения программы	9
5	Учебные планы и содержание дисциплин	14
6	Условия реализации программы	32
7	Информационное обеспечение обучения	33
8	Критерии оценивания знаний и умений	35
9	Контрольно-оценочные материалы	38

1. Общая характеристика образовательной программы

Образовательная программа профессиональной переподготовки «Технология и методика проведения групповых фитнес-программ» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утвержденного приказом Министерства труда и социального развития Российской Федерации № 950н от 24 декабря 2020г.

Цель программы: формирование у обучающихся дополнительных компетенций, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в области теории современного фитнеса и методик проведения фитнес-занятий в группе, обучить современным технологиям и методикам физкультурно-оздоровительных занятий в групповом формате, а также техникам тренировки с использованием оборудования в группе.

Задачи программы:

- ознакомление обучающихся с физиологическими особенностями занятий фитнесом;
- ознакомление обучающихся с конструктивными особенностями и функциональными характеристиками современных тренажерных устройств для групповых занятий и малого оборудования;
- приобретение навыков практической работы по проведению групповых фитнес тренировок;
- ознакомление с современными технологиями проведения групповых фитнес тренировок.

Требования к результатам освоения программы сформированы на основе квалификационных требований, предъявляемых к тренеру по групповым фитнес-программам. В требованиях к результатам освоения программы описываются требования к умениям, приобретаемым в ходе освоения программы, указываются усваиваемые знания, на базе которых формируются умения и приобретаются практические навыки по проведению занятий физкультурно-оздоровительной, тренировочной направленности.

Структура программы представлена общей характеристикой программы, требованиями к результатам освоения программы, учебным планом, календарным учебным графиком, рабочими программами учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), требованиями к условиям реализации программы: организационному, кадровому, материально-техническому и информационному обеспечению обучения, критериями оценивания знаний и умений обучающихся, а также оценочными и методическими материалами.

Содержание программы учитывает профессиональный стандарт, квалификационные требования, указанные в квалификационном справочнике по соответствующим должностям, профессиям и специальностям, или

квалификационным требованиям к профессиональным знаниям и навыкам, необходимым для исполнения должностных обязанностей, которые устанавливаются в соответствии с федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

В учебном плане содержится перечень учебных дисциплин с указанием объемов времени, отводимых на освоение дисциплин, включая объемы времени, отводимые на теоретические и практические занятия, а также раскрывается рекомендуемая последовательность изучения учебных дисциплин.

Образовательная программа состоит из 6 учебных дисциплин, рассчитана на 250 часов, из которых 145 часов теоретических, 100 часов практических занятий, 5 часов отводится на итоговую аттестацию в форме экзамена.

Учебно-тематические планы и рабочие программы учебных предметов курсов, дисциплин (модулей), раскрывают рекомендуемую последовательность изучения разделов и тем, а также распределение учебных часов по разделам и темам, содержание тем.

Требования к условиям реализации рабочей программы описывают: организационное, кадровое, материально-техническое и информационное обеспечение обучения, критерии оценивания знаний и умений обучающихся, а также оценочные и методические материалы.

Освоение программы переподготовки «Технология и методика проведения групповых фитнес-программ» сопровождается промежуточной аттестацией по дисциплинам «Аэробика базовый уровень», «Стэп аэробика базовый уровень», «Силовые направления в групповых программах (теория)», «Силовые направления в групповых программах (практика)», «Общая нутрициология», «Стретчинг в групповых программах» в форме зачета за счет времени, отведенного на изучение дисциплины.

Освоение программы профессиональной переподготовки «Технология и методика проведения групповых фитнес-программ» завершается обязательной итоговой аттестацией в форме квалификационного экзамена, за счет специально выделенного времени.

Экзамен и зачеты проводятся с использованием материалов промежуточной и итоговой аттестации, разработанных в ООО «Точка фитнеса».

Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляется специально создаваемой аттестационной комиссией, которая назначается приказом директора ООО «Точка фитнеса». Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом.

Обучающимся, успешно окончившим курс обучения, выдается документ, действительный на всей территории Российской Федерации:

– диплом о профессиональной переподготовке по программе дополнительного профессионального образования «Технология и методика проведения групповых фитнес-программ» с присвоением квалификации «Фитнес-тренер».

Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ, а также хранение в архивах информации об этих

результатах осуществляются ООО «Точка фитнеса» на бумажных и (или) электронных носителях.

2. Требования к профессиональной подготовленности (компетентности) обучающегося, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки «Технология и методика проведения групповых фитнес-программ»

Обучающийся, освоивший программу должен знать:

- правила выполнения базовых движений и упражнений;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- современные виды фитнес-программ;
- схемы построения тренировок;
- правила эксплуатации спортивного оборудования и спортивной техники;
- методику проведения занятий в группах;
- техники движения при выполнении упражнений и тренировок различных мышечных групп;
- основные принципы занятий, особенности фитнес-программ в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья;
- основы физиологии мышечной деятельности;
- основы диетологии, спортивного питания (правила составления рационов, и режимов питания, занимающихся фитнесом);
- методики проведения спортивного тестирования;
- этику делового общения;
- основы общей психологии;
- основы травматологии и профилактику травматизма;
- формы и методы пропаганды здорового образа жизни;
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- правила и нормы производственной санитарии и гигиены.

Обучающийся, освоивший программу должен уметь:

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- с помощью методов исследования оценивать физическую подготовленность клиента, состояние его опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, обменных процессов, проводить анализ этих показателей;
- определять цели и задачи тренировок для каждого клиента;
- укомплектовывать группы с различными видами физических нагрузок;
- выбирать оптимальные формы и виды занятий;
- грамотно проводить разминку;
- демонстрировать основные элементы и последовательность выполнения упражнений;
- квалифицированно проводить тренировки;
- включать в программу упражнения для улучшения гибкости;
- создать комфорт и благоприятный климат в группе;
- соблюдать требования охраны труда;

- самостоятельно разрабатывать групповые фитнес программы, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание;
- оказывать при необходимости первую помощь.

Тренер по групповым фитнес-программам должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

5.2. Тренер по групповым фитнес-программам должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1. Оказание населению фитнес-услуг по групповым программам.

ПК 1.1. Разработка групповых программ занятий фитнесом

ПК 1.2. Сопровождение внедрения групповых программ по фитнесу

ПК 1.3. Консультирование населения при реализации групповых программ по фитнесу.

3. Учебный план программы профессиональной переподготовки по программе дополнительного профессионального образования «Технология и методика проведения групповых фитнес-программ»

№ п/п	Дисциплины	Количество часов			Форма контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Аэробика базовый уровень	50	26	24	**зачет**
2.	Стэп аэробика базовый уровень	50	30	20	**зачет**
3.	Силовые направления в групповых программах (теория)	45	45	-	**зачет**
4.	Силовые направления в групповых программах (практика)	40	-	40	**зачет**
5.	Общая нутрициология	30	22	8	**зачет**
6.	Стретчинг в групповых программах	30	22	8	**зачет**
	Квалификационный экзамен	**5**	**2**	**3**	
	Всего часов	**250**	**147**	**103**	

Календарный учебный график

№	Наименование дисциплин	Часов по плану	Учебные дни																															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	Аэробика базовый уровень	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2																	
2	Стэп аэробика базовый уровень	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2																	
3	Силовые направления в групповых программах (теория)	45											4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1									
4	Силовые направления в групповых программах (практика)	40																4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
5	Общая нутрициология	30																					2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	5	
6	Стретчинг в групповых программах	30																					2	2	2	2	2	4	4	4	4	4		
	Квалификационный экзамен	**5**																																**5**
	Всего	**250**																																

4. Формирование результатов освоения программы профессиональной переподготовки «Технология и методика проведения групповых фитнес-программ»

Трудовая функция	Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
Проведение физкультурно-оздоровительных занятий, предусмотренных групповыми фитнес-программами	Принятие решения о зачислении на групповые фитнес-программы физкультурно-оздоровительных занятий по результатам ознакомления с личными данными, результатами тестирования и медицинскими противопоказаниями занимающегося	Планировать содержание физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с методикой и расписанием групповой фитнес-программы с учетом возрастных и психофизических особенностей группы, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий	Правила пребывания занимающихся потребителей фитнес-услуг в месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий, предусмотренных групповыми фитнес-программами
	Подбор комплекса физических упражнений, оптимальных форм и видов занятий, типов нагрузок, соответствующих содержанию и заявленной цели фитнес-программы, а также отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями	Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным нормативным актом организации
	Разработка расписания занятий групповой фитнес-программы по направлению фитнеса	Обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы физкультурно-оздоровительного занятия, тренинга	Правила и нормы делового общения, нормы этикета
	Проверка наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения физкультурно-оздоровительного занятия по групповой фитнес-программе	Определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные /среднесрочные /долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг, занимающихся по групповым фитнес-программам	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста
	Контроль посещаемости и допуск занимающихся потребителей фитнес-услуг к физкультурно-оздоровительному занятию	Позитивно взаимодействовать с занимающимися потребителями фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий	Принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии
	Контроль состояния безопасности в	Пропагандировать среди занимающихся потребителей	Базовые принципы планирования

	месте проведения физкультурно-оздоровительных занятий по групповым фитнес-программам	фитнес-услуг здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии (управление стилем жизни)	фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок
	Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных групповой фитнес-программой, а также планом отдельного физкультурно-оздоровительного занятия в составе соответствующей программы	Мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся потребителям фитнес-услуг, приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом и пропагандировать здоровый образ жизни в своем окружении	Комплексы упражнений и тренировок, включенные в групповую фитнес-программу
	Руководство действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении комплекса упражнений и занятий, предусмотренных групповой фитнес-программой	Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использовании спортивного инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре	Правила проведения подвижных спортивных игр, включенных в групповую фитнес-программу
	Наблюдение за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, предусмотренных групповой фитнес-программой с целью контроля техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся	Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения	Элементы анатомии, физиологии и биомеханики
	Разъяснение занимающимся потребителям фитнес-услуг ошибок допускаемых при выполнении упражнений	Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки
	Проведение тестирования или использование иных форм контроля индивидуальных результатов занимающихся потребителей фитнес-услуг при освоении групповой фитнес-программы	Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом потребителей фитнес-услуг отдельных возрастных и нозологических групп
		Пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни

		Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Организационно-правовые аспекты оказания первой (доврачебной) помощи. Допустимые виды помощи пострадавшим.
		Оказывать первую (доврачебную) помощь	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом
			Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении физкультурно-оздоровительных занятий
			Общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по соответствующей групповой фитнес-программе
			Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
Проведение занятий и тренингов по авторским, лицензионным фитнес-программам с заданным выполнением упражнений	Ознакомление с методическими материалами авторских, лицензионных фитнес-программ	Адаптировать содержание авторской, лицензионной фитнес-программы к конкретным условиям ее реализации, в том числе возрастные и психофизические особенности группы, материально-техническое оснащение, погодные и санитарно-гигиенические условия	Правила пребывания потребителей фитнес-услуг в месте проведения занятия, тренинга
	Ознакомление с половозрастными и нозологическими особенностями, численностью посетителей занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе	Планировать содержание занятия, тренинга в соответствии с содержанием авторской, лицензионной фитнес-программы	Методические разработки по авторской, лицензионной фитнес-программе
	Составление рабочего плана занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе с	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями	Стандарты обслуживания потребителей фитнес-услуг, установленные локальным

	учетом требований по составу выполняемых на занятии (тренинге) упражнений		нормативным актом организации
	Проверка наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе	Обеспечивать дисциплину и вовлеченность потребителей фитнес-услуг в выполнение программы занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе	Правила и нормы делового общения, нормы этикета
	Пропуск потребителей фитнес-услуг в место проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе	Определять личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели потребителей фитнес-услуг	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста
	Контроль состояния безопасности в месте проведения занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе	Позитивно взаимодействовать с потребителями фитнес-услуг – посетителями занятия, тренинга по авторской, лицензионной фитнес-программе	Принципы проведения групповых занятий с музыкальным сопровождением, элементы хореографии
	Обучение занимающихся потребителей фитнес-услуг основам двигательных действий, предусмотренных рабочим планом авторской, лицензионной фитнес-программой	Пропагандировать среди потребителей фитнес-услуг – посетителей занятия, тренинга здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии, в том числе в соответствии с рекомендациями авторской, лицензионной фитнес-программы	Базовые принципы планирования фитнес-программ, в том числе дозирования нагрузок
	Руководство действиями занимающихся потребителей фитнес-услуг при выполнении упражнений, заданных авторской, лицензионной фитнес-программой	Мотивировать клиентские рекомендации: советовать занимающимся приглашать членов семьи и знакомых заниматься фитнесом в рамках авторской, лицензионной фитнес-программы	Комплексы упражнений и тренировок, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе
	Наблюдение за выполнением занимающимися потребителями фитнес-услуг отдельных элементов упражнений, предусмотренных авторской, лицензионной фитнес-программой с целью контроля правильности техники выполнения упражнений, переносимости нагрузок, физического состояния занимающихся	Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, освоения техник выполнения упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, правила использовании спортивного инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре	Правила проведения подвижных спортивных игр, используемые в авторской, лицензионной фитнес-программе
	Разъяснение занимающимся	Показывать образцово и наглядно выполнение	Элементы анатомии, физиологии и

	потребителям фитнес-услуг ошибок допускаемых при выполнении упражнений	упражнения, комплексов упражнений, предусмотренных авторской, лицензионной фитнес-программой	биомеханики
	Проведение тестирования или использование иных форм контроля индивидуальных результатов занимающихся потребителей фитнес-услуг	Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий фитнесом	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки
		Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
		Пользоваться техникой для проведения презентаций, демонстрационным, звуковым, звукоусиливающим и осветительным оборудованием	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни
		Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи. Допустимые виды помощи пострадавшим
		Оказывать первую помощь	Правила и нормы делового общения, нормы этикета, этические основы сопровождения занятий фитнесом
			Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, демонстрационного, звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования используемых при проведении занятий и тренингов по авторской, лицензионной фитнес-программе
			Общие санитарно-гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительного занятия по соответствующей авторской, лицензионной фитнес-программе
			Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

5. Учебно-тематические планы и содержание дисциплин программы профессиональной переподготовки «Технология и методика проведения групповых фитнес-программ»

5.1. Учебно-тематический план и содержание дисциплины «Аэробика базовый уровень»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретические аспекты аэробики	2	2	-
2.	Воздействие занятий аэробикой на системы организма	2	2	-
3.	Базовые шаги аэробики	8	4	4
4.	Основы музыкальной грамоты	2	2	-
5.	Стато-динамические упражнения	4	2	2
6.	Структура урока аэробики	6	2	4
7.	Организации тренировочного процесса	6	2	4
8.	Основы методики проведения занятий	6	2	4
9.	Теория и методика составления аэробных комбинаций	6	2	4
10.	Функциональное тестирование занимающихся	4	2	2
11.	Особенности питания при занятиях аэробикой	2	2	-
	Зачет	**2**	**2**	**-**
	Всего	**50**	**26**	**24**

Тема 1. Теоретические аспекты аэробики

История возникновения и развития аэробики. Понятие аэробного тренинга. Виды аэробики. Классификация аэробики. Противопоказания и показания к занятиям аэробикой. Механизм действия и оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями. Влияние аэробики на различные системы организма.

Тема 2. Воздействие занятий аэробикой на системы организма

Положительное влияние аэробной тренировки на функциональность организма. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой.

Тема 3. Базовые шаги аэробики

Определение и Классификация аэробных шагов. Особенности техники движений в аэробике. Технические требования, предъявляемые к аэробным шагам. Основы техники движений ног. Основы техники движений рук. Виды перемещений в аэробике. Понятие модификации, замены, подводящего шага. Хореографические методы построения аэробной части занятия. Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений. Обучение и управление движениями. Энергетическое и пластическое обеспечение пробных упражнений. Понятие о тренировочных эффектах.

Понятие об интенсивности, объема и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Зоны интенсивности (срочные и отставленные эффекты аэробной тренировки).

Управление нагрузкой в аэробной части занятия.

Тема 4. Основы музыкальной грамоты

Значение музыкального сопровождения и методические. Основы музыкальной грамоты для фитнес-тренера. Особенности музыкальной фонограммы в аэробике.

Тема 5. Стато-динамические упражнения

Техника. Управление нагрузкой. Срочные и отставленные эффекты стато-динамических упражнений.

Тема 6. Структура урока аэробики

Подробный разбор структуры урока аэробики. Разминка. Заключительная растяжка. Заминка. Физиологическая кривая урока.

Тема 7. Организации тренировочного процесса

Основы техники безопасности. Гигиенические требования к оборудованию и к помещениям для занятий аэробикой. Гигиенические требования к спортивной форме. Планирование тренировочного процесса.

Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой. Управление массой и составом тела.

Тема 8. Основы методики проведения занятий

Методы обучения. Методы управления группой.

Тема 9. Теория и методика составления аэробных комбинаций

Структура аэробной комбинации. Методические особенности составления комбинаций. Методы конструирования программ. Правила составления комбинаций. Основные методы разучивания комбинаций: Метод деления. Метод сложения. Метод модификации. Правила разучивания аэробных комбинаций. Грубые ошибки при разучивании комбинаций.

Тема 10. Функциональное тестирование занимающихся

Контроль физического состояния при занятиях аэробикой. Антропометрические измерения. Физические тесты. Функциональные тесты. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

Тема 11. Особенности питания при занятиях аэробикой

Основы питания. Общие принципы питания при физических нагрузках. Система раздельного питания Шелтона.

5.2. Учебно-тематический план и содержание дисциплины «Стэп аэробика базовый уровень»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретические основы стэп-аэробики	4	4	-
2.	Основы музыкальной грамоты	4	4	-
3.	Базовые шаги степ – аэробики	10	4	6
4.	Теория и методика составления аэробных комбинаций	8	4	4
5.	Методика проведения степ - аэробики	8	4	4
6.	Разбор основных упражнений, изучение особенностей	10	6	4

	техники выполнения упражнений			
7.	Структура урока степ-аэробики	4	2	2
	Зачет	**2**	**2**	**-**
	Всего	**50**	**30**	**20**

Тема 1. Теоретические основы стэп-аэробики

История возникновения степ-аэробики. Цели, задачи урока степ-аэробики. Понятие аэробного тренинга. Влияние степ-аэробики на физиологическое состояние занимающихся. Основные составляющие стандартной тренировк и степ-аэробикой, её правила и предупреждение травм. Правила работы на step-платформе. Предупреждение травм в степ-аэробике. Теоретические сведения о направлении: Показания и противопоказание стэп-аэробики. Одежда и обувь для занятий.

Тема 2. Основы музыкальной грамоты

Скорость музыкального сопровождения на степ-аэробики. Значение музыкального сопровождения и методические. Основы музыкальной грамоты для фитнес-тренера. Формирование навыка выполнения движений под музыкальное сопровождение различного темпа. Включение в комбинации вращательных движений, перестроений и передвижений по площадке.

Тема 3. Базовые шаги аэробики

Определение и классификация аэробных шагов. Технические требования, предъявляемые к аэробным шагам. Техника движений рук при выполнении шагов аэробики. Методика обучения клиентов базовым шагам аэробики. Понятие модификации, замены, подводящего шага. Базовые шаги аэробики: составления аэробных комбинаций; Смена лидирующей ноги; Методы разучивания. Правила разучивания. Разучивание и освоение связок базовых шагов в более сложные комбинации. Структура урока аэробики. Комплексы упражнений стэп-аэробики. Составление комплексов стэп-аэробики.

Общая схема урока. Модификация шагов. Наложение шагов на музыку.

Тема 4. Теория и методика составления аэробных комбинаций

Структура аэробной комбинации. Правила составления и разучивания связок. Основные методы разучивания комбинаций: Метод деления. Метод сложения. Метод модификации. Физиологическая кривая урока. Средства аэробики. Правила разучивания аэробных комбинаций. Грубые ошибки при разучивании комбинаций. Составление авторских комбинаций.

Тема 5. Методика проведения степ-аэробики

Организация проведения занятий. Методика проведения разминки на степе. Особенности проведения занятий степ – аэробики. Структура занятия. Виды занятий, методы расположение платформ на занятиях. Основные шаги и элементы упражнений в степ аэробике.

Тема 6. Разбор основных упражнений, изучение особенностей техники выполнения упражнений

Упражнения на степ - платформах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку. Упражнения на степ - платформах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию. Упражнения для мышц живота с использованием степ-платформы. Упражнение для мышц спины, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы. Упражнение для мышц груди, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы. Упражнение для мышц бедер, таза и спины с использованием степ-платформы. Танцевальная связка на степ – платформе. Комплекс силовой аэробики (работа с гантелями), развитие силовых качеств. Упражнения на дыхание. Танцевальная связка на степ – платформе. Изометрические упражнения для развития физических качеств.

Тема 7. Структура урока степ-аэробики

Подробный разбор структуры урока аэробики. Разминка. Заключительная растяжка. Заминка. Физиологическая кривая урока.

5.3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины «Силовые направления в групповых программах (теория)»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Определение и особенности групповых силовых форматов	8	8	-
2.	Музыкальное сопровождение на групповых силовых уроках и схемы выполнения упражнений	8	8	-
3.	Силовые упражнения	10	10	-
4.	Структура построения урока	8	8	-
5.	Методы развития силовой выносливости, используемые на силовых занятиях в	8	8	-

	фитнесе			
	Зачет	**3**	**3**	**-**
	Всего	**45**	**45**	**-**

Тема 1. Определение и особенности групповых силовых форматов

Понятие о силовом тренинге. Виды тренировочных занятий. Принципы построения тренировочного процесса. Противопоказания. Определение интенсивности в группе. Разбор оборудования для использования на занятиях. Примеры упражнений. Запрещённые упражнения силовых групповых форматов.

Тема 2. Музыкальное сопровождение на групповых силовых уроках и схемы выполнения упражнений

Основы построения тренировки. Основы музыкальной грамоты для фитнес – тренера. Схемы выполнения упражнений.

Тема 3. Силовые упражнения

Силовые упражнения под основу каждого формата. Разбор техники выполнения силовых упражнений. Основы первой помощи на силовом уроке. Фазы физического упражнения. Общие правила предупреждения травматизма и алгоритм выполнения упражнения на силовых класса. Условия повышения эффективности силовых упражнений.

Тема 4. Структура построения урока

Характеристики группового силового урока. Общая схема группового силового урока.

Тема 5. Методы развития силовой выносливости, используемые на силовых занятиях в фитнесе

Методы развития силовой выносливости, используемые на силовых занятиях в фитнесе.

Методика повышения эффективности силовых упражнений.

5.4. Учебно-тематический план и содержание дисциплины «Силовые направления в групповых программах (практика)»

№ п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**		
		Всего	**В том числе**	
			Теоретические занятия	**Практические занятия**
1.	Силовое групповое направление: Super Sculpt	8	-	8

2.	Силовое групповое направление: Upper Body	10	-	10
3.	Силовое групповое направление: Power Flex	10	-	10
4.	Силовое групповое направление: Lower Body	10	-	10
	Зачет	**2**	-	**2**
	Всего	**40**	-	**40**

Тема 1. Силовое групповое направление: Super Sculpt

Разбор силовой тренировки Super Sculpt в динамическом режиме для тренировки всех групп мышц. Вариативность физических нагрузок. Основы работы с аудиторией.

Тема 2. Силовое групповое направление: Upper Body

Разбор силового урока аэробики для тренировки мышц ног, ягодиц и брюшного пресса. Нагрузка высокой интенсивности. Вариативность физических нагрузок. Основы работы с аудиторией.

Тема 3. Силовое групповое направление: Power flex

Разбор силового урока средней интенсивности, направленный на укрепление верхней части тела, где прорабатываются как основные, так и боковые и глубокие мышцы пресса. Вариативность физических нагрузок. Основы работы с аудиторией.

Тема 4. Силовое групповое направление: Lower Body

Разбор урока аэробики смешанного формата, сочетающий аэробную и силовую нагрузку, направленный на развитие мышечного баланса, контроля над телом, развитие координации, гибкости, мышечной выносливости.

Вариативность физических нагрузок, Основы работы с аудиторией.

5.5. Учебно-тематический план и содержание дисциплины «Общая нутрициология»

№ п/п	**Наименование тем**	**Количество часов**		
		Всего	**В том числе**	
			Теоретические занятия	**Практические занятия**
1.	Рациональное питание взрослых	4	2	2
2.	Рациональное питание при занятиях фитнесом	4	2	2

3.	Теоретические основы нутрицевтики и парафармацевтики. Современные подходы к назначению, дозированию и контролю их действия	4	2	2
4.	Методы лабораторного и инструментального исследования состояния здоровья человека	4	2	2
5.	Гормональной регуляция метаболизма	2	2	-
6.	Расчёт суточных энерго трат человек	4	2	2
7.	Разработка индивидуальной программы питания	4	2	2
8.	Спортивное питание	2	2	-
	Зачет	**2**	**2**	**-**
	Всего	**30**	**18**	**12**

Тема 1. Рациональное питание взрослых

Понятие о рациональном питании. Влияние питания на здоровье населения. Принципы рационального питания. Гарвардская пирамида питания. Пирамида MyPyramid. Система Choose My Plate. Вегетарианская, средиземноморская и азиатская пирамиды питания – общие представления. Дисбаланс питания в связи с экономическими и социальными факторами. Контроль питания: классические и инновационные методы анализа персонального рациона. Дневник питания как наиболее доступный и простой инструмент оценки персонального рациона. Анатомия пищеварительной системы человека. Физиология пищеварения. Основные представления о питательных веществах и их функциях. Основные факторы, влияющие на здоровое пищеварение.

Роль белка в жизнеобеспечении человека. Структура белковой молекулы. Усвоение белков в организме. Аминокислоты Виды пищи по аминокислотному составу. Растительные источники белка.

Строение жиров. Жирные кислоты. Холестерин, ЛПНП, ЛПВП. Расщепление жиров в процессе пищеварения. Потребность в жирах. Жиры в продуктах питания: классификация.

Что такое углеводы и для чего они нужны? Типы углеводов: моно-, ди- и полисахариды. Расщепление углеводов в пищеварительной системе. Инсулин и гликемический индекс продуктов. Пищевые волокна как важнейший элемент питания. Баланс углеводов в здоровом рационе.

Роль витаминов и микроэлементов в работе организма. Виды витаминов и их функции. Виды минералов и их функции. Источники витаминов и минералов в продуктах питания. Признаки дефицита витаминов и минералов. Мифы о витаминах и витаминных добавках.

Пищевая и биологическая ценность продуктов питания (оценка калорийности, макро- и микро-нутриентного состава). Группировка продуктов по степени полезности и допустимой частоте употребления. Понимание состава сложных и произведенных продуктов. Польза, вред и особенности производства продуктов. Влияние способа обработки и приготовления продукта на его пищевую ценность. Питание лиц старших возрастных групп: особенности, половые различия. Противовозрастные особенности питания. Антиокисданты и свободные радикалы. Источники антиоксидантов. Питание для поддержания интеллектуальной деятельности и здоровья мозга. Питание для поддержания интеллектуальной деятельности и здоровья мозга. Понятие диетического стола по Певзнеру. Рассмотрение типов диет при хронических заболеваниях. Количество белков, жиров, углеводов при повышенной физической нагрузке. Типы физической нагрузки и питание. Питьевой режим спортсменов. Пищевые добавки для повышения энергии перед тренировкой.

Спортивное питание: виды, функции и способы приема. Особенности режима питания спортсменов. Классификация продуктов функционального питания.

Биологические активные добавки. Рынок БАД и функционального питания в России. Пищевой анамнез: традиионные и современные методы сбора информации. Антропометрия: основные метрики, формулы. Масса тела. Состав тела: жир, мышцы, скелет, вода. Биохимические показатели оценки статуса питания. Иммунологические показатели: анализ крови, мочи. Цель и стратегия составления рациона питания. Индивидуальный рацион питания: расчет нормы потребления нутриентов на основе ключевой Информации о клиенте. Изменение пищевых привычек клиента. Реализация основ рационального питания в современных условиях.

Тема 2. Рациональное питание при занятиях фитнесом

Учёт потребления калорий и соотношения БЖУ при физической активности.

Отличие в питании у занимающих фитнесом и людей ведущих малоподвижный образ жизни.

Значение рационального питания для изменения состава тела и увеличения продуктивности при физической активности.

Контроль потребления жиров, белков и углеводов в нужном соотношении для достижения поставленной цели.

Подбор пищевых добавок для повышения продуктивности при физических нагрузках разной интенсивности.

Тема 3. Теоретические основы нутрицевтики и парафармацевтики. Современные подходы к назначению, дозированию и контролю из действия

Причина появления БАД – отрицательные тенденции в питании человека. Понятие БАД. Сравнение БАД и лекарственного средства. Статистика востребованности БАД в РФ. Классификация БАД. Понятие биодоступности и факторы, на нее влияющие. Популярные вопросы о БАД. План подбора БАД. Формирование законодательства в области пищевой продукции. Законодательство в РФ (рассмотрение основных Санпинов, МР, навигатор требований). Сертификация БАД (декларация о соответствии с примерами, сертификаты FDA, GMP, USP, NSF). Анализ этикетки. Дозирование микронутриентов: разница между RDA, AI, EAR, UL. Профессионализм в общении с клиентом, решение налоговых вопросов. Отклонения в балансе микронутриентов. Степени дефицита витаминов. Группы риска дефицита микронутриентов. Особенности метаболизма жирорастворимых витаминов.

Витамины А, Д, Е, К: формы, особенности метаболизма , функции, рекомендуемые нормы потребления, группы риска по дефициту, гиповитаминоз и гипервитаминоз, источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты), витамины в БАД: как выбрать лучший вариант. Особенности метаболизма водорастворимых витаминов.

Витамин С и витамины группы В (В1, В2, В3): формы, особенности метаболизма , функции , рекомендуемые нормы потребления, группы риска по дефициту, гиповитаминоз и гипервитаминоз, источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты) ⏐ витамины в БАД: как выбрать лучший вариант.

Витамины группы В (В4, В5, В6, В7, В9, В12): формы, особенности метаболизма, функции, рекомендуемые нормы потребления, группы риска по дефициту, гиповитаминоз и гипервитаминоз, источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты), витамины в БАД: как выбрать лучший вариант. Минералы: кальций, магний, фосфор, молибден, особенности метаболизма, функции, рекомендуемые нормы потребления группы риска по дефициту, гипоминералоз и гиперминералоз, источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты), минералы в БАД: как выбрать лучший вариант. Минералы: железо, цинк, йод, селен, особенности метаболизма, функции, рекомендуемые нормы потребления, группы риска по дефициту, гипоминералоз и гиперминералоз, источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты), минералы в БАД: как выбрать лучший вариант. Минералы: хром, медь, марганец, бор, ванадий, особенности метаболизма, функции, рекомендуемые нормы потребления, группы риска по дефициту, гипоминералоз и гиперминералоз, источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты) ⏐ минералы в БАД: как выбрать лучший вариант. Популярные БАД: омега 3,6,9 полиненасыщенные жирные кислоты, хлорелла и спирулина, фитонутриенты,

ферментные препараты, микробиота кишечника, способы ее коррекции с помощью БАД (про- и пребиотики, сорбенты). Беременность (прегравидарная подготовка, витамино-минеральные комлексы во время беременности, лактации, проблемы безопасности БАД для беременных). Перименопауза (проблемы, связанные с эстрогенодефицтом, и пути их решения при помощи нутритивной коррекции). Диета, активные физические нагрузки (спортпит: классификация основных видов спортпита, разбор самых популярных БАД для спортсменов, худеющих). Требования к безопасности. Пищевые добавки в БАД. Сочетаемость БАД и лекарственных средств. БАД и различные заболевания (потенциальные побочные эффекты).

Тема 4. Методы лабораторного и инструментального исследования состояния здоровья человека

Что такое физиология организма. Основы физиологии человеческого организма. Обмен веществ, оценка состояния. Исследования необходимые для оценки систем организма. Общий анализ крови, определение понятия. Анализ общего анализа крови. Интерпретация данных ОАК. Форменные элементы крови, определение, норма, отклонения. Инструментальные исследования, виды, показания. Диагностика заболеваний, интерпретация данных обследований.

Пищеварительная система, определение, строение. Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние пищеварительной системы.

Дыхательная система, определение, строение. Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние дыхательной системы.

Мочевыделительная система, определение, строение. Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние мочевыделительной системы.

Сердечно-сосудистая система, определение, строение. Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние сердечно-сосудистой системы.

Нервная система, определение, строение. Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние нервной системы.

Опорно-двигательная система, определение, строение. Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние опорно-двигательной системы.

Эндокринная система, определение, строение. Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние эндокринной системы. Оценка показателей лабораторных методов исследования в зависимости от возраста, пола и функционального состояния организма. Оценка инструментальных методов исследования в зависимости от возраста, пола и функционального состояния организма. Оценка показателей лабораторных и инструментальных методов исследования, характеризующих

состояние иммунной системы человека. Оценка показателей лабораторных и инструментальных методов исследования, характеризующих наличие воспалительной реакции организма. Оценка показателей лабораторных и инструментальных методов исследования, характеризующих наличие инфекционного агента. Оценка показателей лабораторных и инструментальных методов исследования, характеризующих наличие паразитарной инвазии. Организм как целое. Оценка функционального состояние систем организма. Комплексная работа систем организма. Оценка состояния организма.

Тема 5. Гормональной регуляция метаболизма

Эндокринная система: общие особенности функционирования, основные эндокринные органы.

Гормоны: классификация, механизмы действия, жизненный цикл.

Регуляция гормональной секреции: ритмы секреции гормонов, вертикальные эндокринные оси, обратные связи.

Основы диагностики эндокринных заболевания: сбор анамнеза, лабораторные данные, инструментальные исследования, гиперфункция и гипофункция гормональных систем

Регуляция пищевого поведения: центральные и гуморальные звенья. Гуморальная регуляция пищевого поведения: грелин, ГПП-1, лептин. Жировая ткань как эндокринный орган: строение, особенности распредления жировой ткани у мужчин и женщин. Гиноидная липодистрофия. Механизмы накопления жиров и жиросжигания. Функции. Эндокринная функция жировой ткани.

Ожирение: классификация, ассоциированные с ожирением заболевания, дополнительные лабораторные и инструментальные исследования при ожирении, основные подходы к медикаментозному лечению ожирения, немедикаментозные способы профилактики и лечения ожирения.

Диета: общая характеристика, особенности диеты при морбидном ожирении, особенности физических нагрузок при морбидном ожирении.

Поджелудочная железа как эндокринный орган: строение, экзокринная функция поджелудочной железы, процессы переваривания и усвоения глюкозы, эндокринная функция поджелудочной железы, инсулин, глюкагон, ГПП-1.

Превращения глюкозы: основы биохимии. Понятие гликемического индекса и факторы, на него влияющие. Инсулинорезистентность.

Сахарный диабет. Классификация. Основы патогенеза. Дополнительные лабораторные и инструментальные исследования при сахарном диабете. Основные подходы к медикаментозному лечению сахарного диабета. Немедикаментозные способы профилактики и лечения сахарного диабета: диета. Особенности физических нагрузок при сахарном диабет.

Щитовидная железа: строение, функции, основы нормальной физиологии щитовидной железы, причины и симптомы дисфункции

щитовидной железы (гипотиреоз, гипертиреоз, АИТ). Основы диагностики дисфункции щитовидной железы. Клиент с патологией щитовидной железы в работе нутрициолога, фитнестренера: что важно.

Мужские эндокринные органы: строение, функции, гормональный фон мужчины в зависимости от возраста, основные гормональные нарушения у мужчин, влияние факторов окружающей среды, питания и образа жизни на мужской гормональный фон. Методы немедикаментозной профилактики гормональных нарушений у мужчин. Работа с клиентами-мужчинами: что важно учитывать нутрициологу, фитнестренеру.

Женские эндокринные органы. Особенности женского гормонального фона женщин разных возрастов: детство, пубертат, беременность и лактация, перименопауза. Влияние факторов окружающей среды, питания и образа жизни на женский гормональный фон. Методы немедикаментозной профилактики нарушений гормонального фона у женщин разных возрастов. Клиентки разных возрастов в работе нутрициолога, фитнес-тренера: что важно

Спортивная эндокринология: влияние физической нагрузки на гормональный фон: кратковременные и долгосрочные изменения. Эндокринный изменения при стрессах. Эндокринные изменения во время диет: кратковременные и долгосрочные изменения. Возможности немедикаментозной коррекции нежелательных изменений гормонального фона для достижения желаемых результатов. Работа с «трудными» клиентами нутрициолога, фитнес-тренера. Разбор клинических ситуаций, в том числе по просьбе студентов: клиент с сахарным диабетом, клиент с патологией щитовидной железы, клиент с ожирением

Тема 6. Расчёт суточных энерго трат человека

Развитие практического навыка расчёта суточных энергетических трат человека при занятиях разными видами физической активности.

Изучение основных формул для расчёта основного обмена веществ и знание дополнительных показателей к этим формулам.

Умение рассчитывать разные виды двигательной деятельности человека с использованием таблиц расчётов по каждой отдельной активности.

Умение рассчитывать дополнительные энерго траты при занятиях различными видами фитнес тренировок.

Изучение и умение рассчитывать гипокалорийные, геперкалорийные, изокалорийные рационы питания.

Тема 7. Разработка индивидуальной программы питания

Изучение методов разработки индивидуальных рационов в питании.

Способы разработки рационального питания с учётом возраста, пола, роста и индивидуальных особенностей человека.

Этапы анализа персональных возможностей человека в организации своего питания и наличие возможности для их соблюдения.

Психологическая поддержка в процессе внедрения полезных привычек для снижения массы тела, и сохранения здоровья человека.

Главные инструменты при сопровождении в питании, мотивирующие и создающие благоприятное течение в достижении поставленной цели человеком.

Способы обучения человека питанию, и повышение результативности, от знаний главных законов рационального питания.

Тема 8. Спортивное питание

Виды в зависимости от назначения.

Виды по составу.

Продукция на рынке.

5.6. Учебно-тематический план и содержание дисциплины «Стретчинг в групповых программах»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Теоретические основы проведения занятий по стретчингу				
1.1.	Стретчинг и его виды. Физическое качество — гибкость, характеристика и виды	4	4	-
1.2.	Средства и методы тренировки гибкости	4	2	2
1.3.	Анатомический анализ упражнений на развитие гибкости	4	2	2
Раздел 2. Методические основы проведения занятий по стретчингу				
2.1.	Разбор основных упражнений на гибкость. Особенности техники выполнения упражнений	2	2	-
2.2.	Основные правила растягивания мышц и профилактика травм	4	2	2
2.3.	Методика построения эффективного группового занятия для разного уровня	4	2	2

	подготовленности			
Раздел 3. Формирование инструкторских навыков проведения занятий по стретчингу				
3.1.	Способы управления группой	2	2	-
3.2.	Методическая подготовка инструктора по стретчингу	2	2	-
3.3.	Основы методического мастерства инструктора	2	2	-
	Зачет	**2**	**2**	-
	Всего	**30**	**22**	**8**

Раздел 1. Теоретические основы проведения занятий по стретчингу

Тема 1.1. Стретчинг и его виды. Физическое качество — гибкость, характеристика и виды

Знакомство с направлением. Цели и задачи, которые могут решить занятия стретчинг.

Стретчинг и его разновидности. Виды динамического стретчинга. Понятия «Флекс», «Стретчинг», «Растяжка», «Гибкость». Стретчинг как оздоровительная систем фитнеса. Эффекты и показания к занятиям стретчингом. Стретчинг при болезнях. Как совмещать?

Общая и специальная гибкость, факторы и условия, ее обуславливающие.

Тема 1.2. Средства и методы тренировки гибкости

Характеристика гибкости как физического качества человека. Факторы, влияющие на снижение подвижности и гибкости. Сензитивные периоды для развития гибкости. Динамические и статические упражнения развития гибкости. Средства, методы, объем и интенсивность тренировки гибкости. Мышечный баланс и польза растяжки для каждого возраста. Тестирование, для определения уровня развития гибкости.

Методы применения стретчинга и дыхательных практик в программах Flex.

Особенности метода PNF (proprioreceptive neuromuscular facilitation) в развитии подвижности в суставах.

Тема 1.3. Анатомический анализ упражнений на развитие гибкости

Анатомический анализ суставов и мышечных групп, определяющий объем и амплитуду движений. Физиологические свойства мышц. Физиологический механизм растягивания мышечных групп. Характеристика физических упражнений на растягивание мышечных групп. Закрепление

понятий стретчинга, средств, методов и анатомии движений с позиции развития подвижности в суставах.

Раздел 2. Методические основы проведения занятий по стретчингу

Тема 2.1. Разбор основных упражнений на гибкость. Особенности техники выполнения упражнений

Отработка тестирования. Разновидность способов растяжки. Классификация основных упражнений (активных, пассивных) на гибкость и особенности техники выполнения.

Базовые упражнения на растягивание. Профилактика травм при выполнении упражнений на гибкость.

Тема 2.2. Основные правила растягивания мышц и профилактика травм

Методические указания и противопоказания к выполнению упражнений на растягивание. Организация занятий различного (избирательного и смешанного) воздействия. Факторы риска при выполнении упражнений на гибкость.

Контрольные тесты и аппаратурные способы для измерения уровня гибкости. Оптимальная нагрузка и критерии оценки гибкости.

Тема 2.3. Методика построения эффективного группового занятия для разного уровня подготовленности

Стретчинг при занятиях силовой аэробикой. Структура плана-конспекта занятия по стретчингу.

Методические особенности построения эффективного группового занятия по стретчингу для занимающихся разного уровня подготовленности.

Особенности проведения фитнес-занятий с пожилыми людьми.

Конкретизация основных упражнений развития гибкости, основных правил безопасной методики индивидуальных и групповых занятий с различным контингентом занимающихся.

Раздел 3. Формирование инструкторских навыков проведения занятий по стретчингу

Тема 3.1. Способы управления группой

Терминология и команды в фитнесе.

Стили педагогической деятельности, используемые в физическом воспитании. Содержание деятельности фитнес-инструктора.

Способы и специальные жесты управления группой при проведении занятий по стретчингу. Разбор музыкального сопровождения. Применение команд.

Тема 3.2. Методическая подготовка инструктора по стретчингу

Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания. Методы и методические приемы обучения.

Требования к подготовке фитнес-инструктора.

Тема 3.3. Основы методического мастерства инструктора

Профессиональное мастерство инструктора по фитнесу. Методическая подготовка инструктора по стретчингу. Основы методического мастерства инструктора по стретчингу.

Практические умения и навыки инструктора по стретчингу.

Способности к педагогической деятельности и показатели мастерства инструктора по стретчингу. Закрепление: основ организации работы занимающихся, методики развития гибкости для разного уровня подготовленности на основе разработки конспекта практического занятия.

6. Условия реализации программы

6.1. Требования к организации учебного процесса

Учебные группы создаются численностью до 30 человек.

Учет посещаемости занятий, успеваемости и пройденных тем ведется преподавателями в соответствующей учетной документации.

Обучение включает теоретические и практические занятия.

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий – 1 академический час (45 минут). Допускается спаривание занятий, но не более двух академических часов.

6.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1.Учебного кабинета, оборудованного:

- посадочными местами по количеству обучающихся;
- рабочим местом преподавателя;
- компьютером;
- интерактивной доской или мультимедийным комплексом;
- принтером.

2. Спортивного зала со следующим оборудованием:

- степ платформы – 15 шт.;
- бодибары (2, 3, 4 кг.) – 20 шт.;
- гантели (2, 3, 4 кг.) – 20 шт.;
- гимнастические коврики – 30 шт.;
- резиновые амортизаторы – 15 шт.;
- блоки ручные для стретчинга – 15 пар;
- ремни для стретчинга – 15 шт.;
- музыкальное оборудование.

6.3. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

Преподаватели должные иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Преподаватели должны проходить повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года.

Особые условия допуска к работе - отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации; прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации; похождение в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестации на соответствие занимаемой должности; знания требований правил охраны труда и оказания первой помощи.

7. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1) Масалова О.Ю. «Теория и методика физической культуры»: учебник/О.Ю. Масалова.-Ростов н/Д : Феникс, 2018. -572с. : ил.- (Высшее образование)
2) Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия ; перевод с английского Н.А. Татаренко. – Москва: Издательство «Э», 2017г.-224с. Ил.- (Анатомия спорта)
3) Попова Г.И. «Биомеханика двигательной деятельности: учеб. Для студентов учреждений высш. Проф.образования/Г.И. Попов, А.В.Самсонова.-3-е изд., стер.-М. : Издательский центр «Академия», 2014,-320с. – (Сер. Бакалавриат)
4) Гайваронский И.В. «Анатомия и физиология человека» учеб.для студ. Учреждений сред. Проф.образования/И.В. Гайваровский, Г.И. Ничипорук, А.И.Гайворонский.-10-е изд., стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2015г.-496с.

5) Мартинчик А.Н. «Общая Нутрициология»: Учебное пособие/А.Н. Мартинчик, И.В.Маев, О.О. Янушевич.-М.: МЕДпресс-информ,2005.-392с., Илл.
6) «Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе» Учебное пособие. -М.:ООО «УИЦ «ВЕК»,2006.-72стр.
7) «Словарь Фитнес терминов» Учебное пособие. -М.:ООО «УИЦ «ВЕК»,2006.-128стр.

8. Критерии оценивания знаний и умений по программе

8.1. Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы по устным ответам на контрольные вопросы

Оценка 5 («отлично») выставляется при условии точного и полного ответа на вопрос и ответа на дополнительные вопросы. При этом учитывается не только объем ответа, но и умение обучающегося профессионально аргументировано излагать материал, иллюстрировать теоретические выводы примерами на практике. При изложении материала также оценивается умение строить логическое умозаключение.

Оценка 4 («хорошо») выставляется при условии правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, которые обучающийся восполняет, отвечая на дополнительные вопросы преподавателя, что позволяет восстановить целостную картину ответа.

Оценка 3 («удовлетворительно») выставляется при условии в основном правильного ответа на поставленные вопросы, но неспособности обучающегося ответить на дополнительные вопросы, нечеткости ответа.

Оценка 2 («неудовлетворительно») выставляется при условии неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу.

Оценка 1 («плохо») выставляется за отказ от ответа по причине незнания.

8.2. Критерии оценки полученных знаний и эффективности учебной программы по ответам на контрольные вопросы в форме зачетных и экзаменационных билетов

Вопросы, включенные в экзаменационный (зачетный) билет, позволяют оценить знания обучающихся в следующей области:

- правила выполнения базовых движений и упражнений;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- современные виды фитнес-программ;
- схемы построения тренировок;
- правила эксплуатации спортивного оборудования и спортивной техники;

- методику проведения занятий в группах;
- техники движения при выполнении упражнений и тренировок различных мышечных групп;
- основные принципы занятий, особенности фитнес-программ в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья;
- основы физиологии мышечной деятельности;
- основы диетологии, спортивного питания (правила составления, рационов и режимов питания, занимающихся фитнесом);
- методики проведения спортивного тестирования;
- этику делового общения;
- основы общей психологии;
- основы травматологии и профилактику травматизма;
- формы и методы пропаганды здорового образа жизни;
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- правила и нормы производственной санитарии и гигиены.

Порядок оценивания на экзамене:

Если экзаменационный состоит из пяти вопросов - за каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Соответственно, при правильных ответах на все пять вопросов билета выставляется оценка 5 («отлично»), при четырех правильных ответах выставляется оценка 4 («хорошо») и т.д.

Если экзаменационный состоит из другого количества вопросов - за ответ на каждый вопрос и за выполнение практического задания ставится оценка. Итоговая оценка выводится как средняя арифметическая.

При оценивании полученных знаний по результатам тестирования осуществляется в следующем порядке:

- при правильных ответах на 100% вопросов выставляется оценка 5 («отлично»);
- при правильных ответах на 99-80% вопросов выставляется оценка 4 («хорошо»);
- при правильных ответах на 79-60% вопросов выставляется оценка 3 («удовлетворительно»);
- при правильных ответах меньше, чем на 60% вопросов выставляется оценка 2 («неудовлетворительно»);
- при отказе от прохождения тестирования выставляется оценка 1 («плохо»).

Порядок оценивания на зачете:

Положительное оценивание по системе зачет «зачтено» осуществляется при наличии правильных ответов не менее 75%.

8.3. Критерии оценки полученных умений и эффективности учебной программы по выполнению практических заданий

Практические задания позволяют оценить умения обучающихся в следующих областях:

- составление и выполнение аэробных, силовых комплексов;
- использование спортивного инвентаря и оборудования;
- с помощью методов исследования оценка физической подготовленности клиента, состояния его опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, обменных процессов, проведение анализа этих показателей;
- определение целей и задач тренировок для каждого клиента;
- комплектование группы с различными видами физических нагрузок;
- выбор оптимальных форм и видов занятий;
- грамотное проведение разминки;
- демонстрация основных элементов и последовательности выполнения упражнений;
- квалифицированное проведение тренировок;
- включение в программу упражнения для улучшения гибкости;
- создание комфорта и благоприятного климат в группе;
- соблюдение требований охраны труда;
- самостоятельная разработка групповых фитнес программ, проверка их эффективности и внесение корректировки в их содержание;
- оказание при необходимости первой доврачебной медицинской помощи.

Критерии оценки практической части:

Оценка 5 (отлично) - выставляется за выполнение задания в соответствии с методическими требованиями: в плане-конспекте тренировочного занятия осуществлен комплексный подход к постановке и решению задач, подготовлено место занятия, подобрано спортивное оборудование и инвентарь с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, использованы различные формы организации занимающихся, подбор средств, методов и приемов тренировки соответствует поставленным целям и задачам. Задание выполнено самостоятельно, с использованием современных образовательных технологий (творческого характера).

Оценка 4 (хорошо) - выставляется за выполнение с незначительными неточностями и нарушениями методических требований. Проведение занятия с незначительной помощью преподавателя.

Оценка 3 (удовлетворительно) – выставляется за выполнение задания, при существенных ошибках и неточностях в использовании методики, не соблюдения плана-конспекта. Проведение занятия с помощью преподавателя.

Оценка 2 (неудовлетворительно) – выставляется за невыполнение задания, а также при грубых нарушениях использования методики проведения.

Оценка 1 («плохо») выставляется за отказ от выполнения задания.

9. Контрольно-оценочные материалы

9.1. Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Аэробика базовый уровень»

1. История возникновения и развития аэробики.
2. Определение понятия «аэробика».
3. Виды аэробики и их классификация.
4. Признаки переутомления на уроках аэробики. Первая помощь при травмах на уроке аэробики
5. Влияние аэробики на различные системы организма.
6. Положительное влияние аэробной тренировки на функциональность организма.
7. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой.
8. Особенности техники движений в аэробике.
9. Основы техники движений ног.
10. Основы техники движений рук.
11. Виды перемещений в аэробике.
12. Понятие модификации, замены, подводящего шага.
13. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
14. Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений.
15. Понятие об интенсивности, объема и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений.
16. Управление нагрузкой в аэробной части занятия.
17. Значение музыкального сопровождения и методические.
18. Основы музыкальной грамоты для фитнес-тренера.
19. Особенности музыкальной фонограммы в аэробике.
20. Срочные и отставленные эффекты стато-динамических упражнений.
21. Организации тренировочного процесса
22. Гигиенические требования к оборудованию и к помещениям для занятий аэробикой.
23. Гигиенические требования к спортивной форме.
24. Методы обучения. Методы управления группой.
25. Структура аэробной комбинации.
26. Методические особенности составления комбинаций.
27. Основные методы разучивания комбинаций: Метод деления. Метод сложения. Метод модификации.
28. Правила разучивания аэробных комбинаций.
29. Ошибки при разучивании комбинаций.

30. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой. Антропометрические измерения.

31. Цели и задачи оздоровительной аэробики.

9.2. Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Стэп аэробика базовый уровень»

1. Понятие аэробного тренинга.
2. Классификация элементов степ-аэробики. Основные элементы.
3. Методика составления и проведения хореографических комбинаций.
4. Организация занятий в степ-аэробики. Варианты расположения степ-платформ.
5. Методы повышения нагрузки в степ-аэробики.
6. Кинезиология в степ-аэробике. Вес тела и сила реакции опоры. Утомляемость мышц.
7. Биомеханическая характеристика и работа мышц в степ-аэробике.
8. Основные рекомендации по проведению занятий на степ-платформах.
9. Из каких частей состоит занятие по степ-аэробики?
10. Особенности силовой тренировки степ-аэробики.
11. Особенности аэробики с мячом. Техника основных положений с мячом.
12. Влияние степ-аэробики на физиологическое состояние занимающихся.
13. Общая характеристика, физиологическая характеристика, психологические аспекты степ-аэробики.
14. Правила работы на степ-платформе.
15. Имеются ли противопоказания для занятий степ-аэробикой?
16. Особенности проведения занятий степ-аэробики.
17. Основные шаги и элементы упражнений в степ аэробике.
18. Структура занятия. Виды занятий, методы расположение платформ на занятиях.
19. Что представляет собой степ-платформа?
20. Упражнения с гимнастическими палками.
21. Упражнения на равновесие и координацию.
22. Упражнение для мышц спины, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы.
23. Упражнения на степ – платформах.
24. Структура занятия по степ-аэробики.
25. Какие правила техники безопасности нужно соблюдать на занятиях степ-аэробики?
26. Кто и когда разработал первую программу по степ-аэробики?
27. В чем заключается оздоровительное влияние занятий степ-аэробикой на организм человека?
28. Методика проведения разминки на степе.
29. Составление комплексов стэп-аэробики.

30. Общая схема урока. Модификация шагов. Наложение шагов на музыку.

9.3. Вопросы и задания для подготовки к зачету по дисциплине «Силовые направления в групповых программах (теория)»

1. Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки.
2. Виды тренировочных занятий. Принципы построения тренировочного процесса.
3. Определение интенсивности в группе.
4. Запрещённые упражнения силовых групповых форматов.
5. Силовые упражнения под основу каждого формата.
6. Разбор техники выполнения силовых упражнений.
7. Основы первой помощи на силовом уроке. Фазы физического упражнения.
8. Общие правила предупреждения травматизма и алгоритм выполнения упражнения на силовых класса.
9. Условия повышения эффективности силовых упражнений.
10. Характеристики группового силового урока.
11. Методы развития силовой выносливости, используемые на силовых занятиях в фитнесе.
12. Методика повышения эффективности силовых упражнений.
13. Общая характеристика силовых видов аэробики.
14. Механизмы силовых способностей.
15. Средства и методы силовой тренировки.
16. Этапы силовой тренировки.
17. Разбор оборудования для использования на занятиях. Примеры упражнений.
18. Классификация фитнес-программ силовой направленности.
19. Регулирование тренировочной нагрузки по объему и интенсивности в силовом тренинге.
20. Влияние нагрузки различной интенсивности на организм занимающихся.
21. Особенности использования скоростно-силовых упражнений в оздоровительной тренировке лиц различного возраста и состояния здоровья.
22. Методика построения урока силовой тренировки.
23. Основные команды и методические рекомендации при ведении силовых уроков.
24. Техника безопасности и допуск клиентов на тренировки.
25. Упражнения на основные мышечные группы: правила, ошибки, модификации.
26. Опишите основные задачи, решаемые в процессе занятий силовой направленности (тренировки) в групповых программах фитнеса.
27. Опишите концепцию и принципы групповых занятий силовой направленности.

28. Музыкальное сопровождение на групповых силовых уроках.
29. Запрещённые упражнения силовых групповых форматов.
30. Общая схема группового силового урока.

9.4. Практические задания к зачету по дисциплине «Силовые направления в групповых программах (практика)»

1. Выполнение вступительной речи перед началом основной части тренировок.
2. Выполнение аэробной разминки под музыку, состоящих из базовых шагов со сменой лидирующей ноги.
3. Выполнение суставной разминки под музыку, состоящей из упражнений динамического стретчинга.
4. Выполнение речевых модулей по базовым упражнениям и выполнения их под музыку.
5. Выполнение речевых модулей по региональным упражнениям и выполнения их под музыку.
6. Выполнение речевых модулей по локальным упражнениям и выполнения их под музыку.
7. Выполнение речевых модулей статического стретчинга в конце тренировки и отработка их под музыку.

9.5. Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Общая нутрициология»

1. Основные законы науки о питании
2. Основные принципы науки о питании
3. Основные цели клиентов
4. Понятие о суточных энерготратах (СЭТ).
5. Схема расчета суточных энерго трат СЭТ.
6. Выбор энергетичечской ценности в зависимости от цели.
7. Основные типы рационов.
8. Конституциональные типы и метаболизм.
9. Биоэнергетика: понятие, основные принципы.
10. Понятие об обмене веществ (метаболизме).
11. Связь обменов.
12. Виды обмена веществ.
13. Этапы распада питательных веществ.
14. Источники энергии (АТФ).
15. Цикл Кребса.
16. Регуляция обмена веществ.
17. Анатомия пищеварительной системы.
18. Этапы пищеварения.

19. Принципы рационального питания.
20. Всасывание белков, жиров, углеводов.
21. Белки. Определение.
22. Белки. Строение: аминокислоты (классификация).
23. Белки. Физико-химические свойства.
24. Белки. Содержание в организме человека.
25. Белки. Функции белков.
26. Белки. Метаболизм белков.
27. Белки. Понятие азотистого баланса.
28. Белки. Определение индивидуальной потребности.
29. Жиры. Определение.
30. Жиры. Строение.
31. Жиры. Классификация.
32. Жиры. Содержание в организме человека.
33. Жиры. Функции жиров.
34. Жиры. Метаболизм жиров.
35. Жиры. Определение индивидуальной потребности.
36. Углеводы. Определение.
37. Углеводы. Строение.
38. Углеводы. Классификация.
39. Углеводы. Содержание в организме человека.
40. Углеводы. Функции углеводов.
41. Углеводы. Метаболизм углеводов.
42. Углеводы. Определение индивидуальной потребности.
43. Этиловый спирт.
44. Витамины.
45. Классификация витаминов.
46. Гиповитаминозы, гипервитаминозы, авитаминозы.
47. Спортивное питание. Виды в зависимости от назначения.
48. Спортивное питание. Виды по составу.
49. Спортивное питание. Продукция на рынке.
50. Актуальность вопроса оценки количества жировой массы в организме. Причины появления методик.
51. Почему необходимо не просто «худеть», а нормализовать состав тела?
52. Методы измерения состава тела.
53. Классификация методов измерения состава тела.
54. Сущность методов измерения состава тела и отличия.
55. Преимущества и недостатки различных методов измерения состава тела
56. Биоимпедансометрия. Суть методики и актуальные приборы для проведения.
57. Биоимпедансометрия. Правила выполнения.

58. Биоимпедансометрия. Наиболее частые ошибки, приводящие к искажению результатов анализа, интерпретация показателей.

59. Калиперометрия как наиболее актуальный метод.

60. Оценка динамики изменений состава тела и коррекция рациона.

9.6. Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Стретчинг в групповых программах»

1. Понятия «Флекс», «Стретчинг», «Растяжка», «Гибкость».

2. Стретчинг как оздоровительная систем фитнеса.

3. Стреч-программы в аэробике. Общая характеристика. Виды стретчинга, какие виды стретчинга используются в аэробике.

4. Основные упражнения стретчинга в подготовительной части урока. Упражнения стретчинга в конце занятия.

5. Стретч-упражнения в системе занятий силовой аэробикой.

6. Стретч-упражнения в системе занятий «Гибкая сила».

7. Описание методов воспитания гибкости. Классификация методов.

8. Значение гибкости. От чего зависит гибкость.

9. Физиологические основы развития гибкости. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.

10. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.

11. Существуют ли противопоказания к занятиям стрейчингом.

12. Какие упражнения на растяжку являются опасными для здоровья?

13. Общая и специальная гибкость, факторы и условия, ее обуславливающие**.**

14. Методические особенности построения эффективного группового занятия по стретчингу для занимающихся разного уровня подготовленности.

15. Способы и специальные жесты управления группой при проведении занятий по стретчингу.

16. Динамические и статические упражнения развития гибкости.

17. Характеристика физических упражнений на растягивание мышечных групп.

18. Базовые упражнения на растягивание. Профилактика травм при выполнении упражнений на гибкость.

19. Классификация основных упражнений (активных, пассивных) на гибкость и особенности техники выполнения.

20. Методические указания и противопоказания к выполнению упражнений на растягивание.

21. Методическая подготовка инструктора по стретчингу.

22. Оптимальная нагрузка и критерии оценки гибкости.

23. Методы применения стретчинга и дыхательных практик в программах Flex.

24. Факторы, влияющие на снижение подвижности и гибкости.

25. Комбинация стретчинга с другими направлениями тренировок.

26. Мышечный баланс и польза растяжки для каждого возраста.

27. Особенности метода PNF (proprioreceptive neuromuscular facilitation) в развитии подвижности в суставах.

28. Физиологический механизм растягивания мышечных групп.

29. Разновидность способов растяжки.

30. Сензитивные периоды для развития гибкости.

9.7. Вопросы для подготовки к квалификационному экзамену

Билет № 1

1. Определение понятия «аэробика». Техника безопасности на уроках аэробики.

2. Стреч-программы в аэробике. Виды стретчинга, какие виды стретчинга используются в аэробике.

3. Средства и методы силовой тренировки.

Билет № 2

1. Виды аэробики и их классификация.

2. Понятие элемент, перечислить пути создания разновидностей элементов.

3. Биомеханическая характеристика и работа мышц в степ-аэробике.

Билет № 3

1. Признаки переутомления на уроках аэробики. Первая помощь при травмах на уроке аэробики.

2. Кинезиология. Разновидности бега и ходьбы. Движения рук. Прыжки, подскоки и скачки.

3. Стретч-упражнения в системе занятий «Гибкая сила».

Билет № 4

1. Стретч-упражнения в системе занятий силовой аэробикой.

2. Методы обучения упражнениям. Методические приемы обучения упражнениям.

3. Классификация элементов классической аэробики.

Билет № 5

1. Организационно-методические формы обучения на уроках аэробики.

2. Кинезиология в степ-аэробике. Вес тела и сила реакции опоры. Утомляемость мышц.

3. Понятие ударной нагрузки. Способы регулирования интенсивности нагрузки на занятиях оздоровительной аэробики.

Билет № 6

1. Механизмы силовых способностей.

2. Требования к профессиональным качествам инструктора. Место проведения занятий, одежда для занятий, музыкальное сопровождение.

3. Свободный стиль составления учебных комбинаций.

Билет № 7

1. Организация занятия и управление группой. Жесты, используемые аэробики.
2. Организация занятий в степ-аэробики. Варианты расположения степ-платформ.
3. Особенности аэробики с мячом. Техника основных положений с мячом.

Билет № 8

1. Структура и содержание урока оздоровительной аэробики.
2. Этапы силовой тренировки.
3. Основные требования к технике выполнения базовых элементов.

Билет № 9

1. Перечислить и описать методы создания соединений и комбинаций.
2. Описание методов воспитания гибкости. Классификация методов.
3. Основные упражнения стретчинга в подготовительной части урока. Упражнения стретчинга в конце занятия.

Билет № 10

1. Значение гибкости. От чего зависит гибкость.
2. Регламентированный вариант составления учебных комбинаций.
3. Физиологические основы развития гибкости. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.

Билет № 11

1. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
2. Общая характеристика, физиологическая характеристика, психологические аспекты степ-аэробики.
3. Продемонстрируйте и дайте комментарии по методике проведения степ-аэробики в современном фитнес-клубе.

Билет № 12

1. Опишите основные задачи, решаемые в процессе занятий силовой направленности (тренировки) в групповых программах фитнеса.
2. Опишите концепцию и принципы групповых занятий силовой направленности.
3. Партерная хореография.

Билет № 13

1. Общая характеристика силовых видов аэробики.
2. Классический танец в аэробике.

3. Основные понятия о силе. Основные задачи силовой тренировки.

Билет № 14

1. Этапы силовой тренировки.
2. Методика составления и проведения хореографических комбинаций.
3. Основные рекомендации по проведению занятий на степ-платформах.

Билет № 15

1. Особенности силовой тренировки степ-аэробики.
2. Структура занятия по степ-аэробики.
3. Классификация элементов степ-аэробики. Основные элементы.

9.10. Задания для практической части квалификационного экзамена

1. Составить комплекс круговой тренировки, направленный на укрепление мышечного корсета
2. Составить комплекс силовой тренировки.
3. Составить комплекс аэробной тренировки.
4. Составить комплекс стретчинг-тренировки.
5. Составить комплекс функциональной тренировки.