

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт  
С.П. Евсеев  
«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ФИТНЕС-ЦЕНТРА И СОВРЕМЕННЫЕ  
ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ»

Санкт-Петербург, 2022

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	4
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	7
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	7
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	7
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	10
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	15
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	22
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	25
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	27
...	

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Программа рассчитана на совершенствование обобщенной трудовой функции: Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки.

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организация работы фитнес центра и современные фитнес технологии» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта «Инструктор-методист», утвержденного приказом Минтруда России от 08.09.2014 г. № 630н;

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

### **1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области организации деятельности фитнес-центров и современных фитнес-технологий.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки	Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	А/01.4
		Проведение спортивно-оздоровительной работы	А/02.4
		Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	А/04.4

Задачи ДПП ПК:

- Организационное обеспечение деятельности фитнес центров.
- Проведение физкультурно-оздоровительной работы фитнес направленности.

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование

### **1.4 Планируемые результаты обучения**

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки	А/01.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение задач и содержания занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</li> <li>- Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.</li> <li>- Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.</li> <li>- Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений.</li> <li>- Контроль двигательной деятельности, занимающихся</li> </ul>	<p>ПК. 1. Способность планировать, организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия по утвержденным программам</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы теории и практики физического воспитания и фитнеса</li> <li>- Методики физического воспитания и фитнеса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</li> <li>- Пользоваться спортивным инвентарем</li> <li>- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.</li> <li>- Контролировать двигательную активность,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирования, организации и проведения занятий по фитнесу</li> </ul>

		<p>- Регулирование физической нагрузки, занимающихся.</p> <p>- Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста занимающегося.</p>			физическое состояние, занимающихся.	
А/02.4	<p>Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц.</p> <p>Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного мероприятия.</p>	<p>ПК 2</p> <p>Способность проводить спортивно-оздоровительную работу</p>	<p>- Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>- Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</p>	<p>- Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.</p>		
А/04.4	<p>Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</p> <p>Проведение консультаций с населением.</p>	<p>ПК 3</p> <p>Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп</p>	<p>- Основы организации здорового образа жизни.</p> <p>- Основы организации деятельности фитнес центров.</p> <p>- Методы сбора и первичной обработки информации.</p> <p>- Методы консультирования.</p>	<p>- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.</p> <p>- Разъяснять в доступной форме правила выполнения физических упражнений.</p>	<p>- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</p>	

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-3 недели.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного РУС «ГЦОЛИФК» образца.

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

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

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

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

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

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

- анализ учебных и практических ситуаций;

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

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

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

- личностно-ориентированный подход;

- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы и другие помещения, необходимые для занятий.

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	2-8	3-6	2-3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному учебно-методическим управлением РУС «ГЦОЛИФК».

### **2.2 Учебный план**



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»  
Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по УМР РУС «ГЦОЛИФК»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Павлов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Организация работы фитнес центра и современные фитнес технологии»

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
<b>1</b>	<b>Раздел I. Организация работы фитнес-центра</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.1	Нормативно-правовые акты в сфере фитнеса	14	2	2	10	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.2	Управление качеством предоставления фитнес-услуг	16	2	4	10	
1.3	Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в фитнес-центре	16	2	4	10	
1.4	Ценообразование и основные шаги по организации непосредственной продажи фитнес -услуг	14	2	2	10	
<b>2</b>	<b>Раздел II. Современные фитнес-технологии</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>Текущий контроль</b>
2.1	Теория и методика групповой тренировки	24	4	6	16	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2	Групповые занятия различной направленности.	22	2	4	14	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Зачет (тестирование)</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	

СОГЛАСОВАНО:

Директор ИДО \_\_\_\_\_

Д.Р. Черенков, к.п.н.

## **2.3 Рабочие программы учебных разделов**

### **Раздел 1. Организация работы фитнес-центра (60 часов)**

#### **Тема 1.1 Нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта как законодательная база в сфере фитнеса (14 часов)**

Фитнес в системе органов управления физической культурой и спортом: государственные и общественные органы управления физической культурой.

Физкультурно-спортивные организации по предоставлению различным социально-демографическим группам населения фитнес-услуг. Физкультурно-спортивные организации образовательных учреждений, учреждения дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Понятия, принципы и подходы к построению структуры управления. Организационная структура и структура управления фитнес-организацией.

#### **Тема 1.2 Управление качеством предоставления фитнес-услуг (16 часов)**

Понятие «услуга», «фитнес-услуга», дополнительные и основные фитнес услуги. Понятие и аспекты качества фитнес и других рекреативно-оздоровительных услуг. Основные показатели качества фитнес и других рекреативно-оздоровительных услуг. Маркетинговая деятельность по обеспечению качества. Требования в области маркетинга. Краткое описание продукции. Обратная связь с потребителем. Система качества. Основные методы и методики оценки качества фитнес и других рекреативно-оздоровительных услуг. Показатели (критерии оценки) и требования к качеству фитнес услуг: полезный эффект и эффективность (результативность) услуг: технологичность; гибкость форм, оперативность и надежность предоставления; безопасность; гигиенические и микроклиматические условия; комфортность, эргономичность и эстетичность мест предоставления; культура общения, благоприятный образ (имидж), экономичность, наличие дополнительных и сопутствующих услуг. Качество и сертификация услуг. Условия, от которых зависит качество фитнес и других рекреативно-оздоровительных услуг.

#### **Тема 1.3 Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в фитнес центр (16 часов)**

Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в учреждениях, организациях, фирмах индустрии фитнеса, сферы туризма и отрасли «Физическая культура и спорт». Поощрение сотрудников фитнес клубов, центров и других организаций бесплатным предоставлением определенного объема услуг (SPA-услуги, Outdoor-тренировки, индивидуальные тренировки, другие мероприятия); стимулирование инициативы членов фитнес-клубов, посетителей фитнес-центров и других организаций (предоставление бонусов, программа «приведи друга» и др.).

#### **Тема 1.4 Ценообразование и основные шаги по организации непосредственной продажи фитнес услуг (14 часов)**

Формирование цены на фитнес-услуги. Постановка задач ценообразования. Определение спроса на услуги. Выбор ценообразования и установление варианта базовой цены. Сопоставление с ценой, выявленной посредством опроса потребителей, корректировка цены. Анализ цен и услуг конкурентов, корректировка цены. Приспособление цены на основные и дополнительные фитнес-услуги. Предложения по организации непосредственной продажи услуг. Общие методологические принципы продажи услуг. Принципы формирования тарифной политики в фитнес-клубах и других организациях рекреативно-оздоровительного профиля. Методика формирования тарифов на основные услуги. Методика формирования тарифов на дополнительные услуги.

### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.1	Организационная структура и структура управления фитнес-организацией	2
1.2	Основные методы и методики оценки качества фитнес и других рекреативно-оздоровительных услуг	4
1.3	Мотивация сотрудников в учреждениях, организациях, фирмах индустрии фитнеса, сферы туризма и отрасли «Физическая культура и спорт»	4
1.4	Методика формирования тарифов на основные услуги. Методика формирования тарифов на дополнительные услуги	2

#### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Нормативно-правовые акты в сфере фитнеса	10
1.2	Управление качеством предоставления фитнес-услуг	10
1.3	Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в фитнес-центре	10
1.4	Ценообразование и основные шаги по организации непосредственной продажи фитнес-услуг	10

#### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей.

Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

*Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.*

1. Отличительные характеристики фитнес услуги в сфере рекреации, области «Физическая культура и спорт»;
2. Понятие, содержание и основные процедуры сегментирования рынка фитнес услуг;
3. Понятие «управление» и «менеджмент» в физической культуре и спорте: общее и особенное;
4. Нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта;
5. Виды фитнес-услуг: основные и дополнительные
6. Органы управления физической культурой и спортом: государственные органы; общественные органы; физкультурно-спортивные организации образовательных учреждений;
7. Понятия принципы и подходы к построению структуры управления. Организационная структура и управленческая структура фитнес центра;
8. Анализ мероприятий рекламно-информационного характера;
9. Ценовые проблемы рынка рекреативно-оздоровительных услуг отрасли «Физическая культура и спорт»: основные подходы и стереотипы;
10. Общие методологические принципы продажи фитнес-услуг;
11. Методика формирования тарифов на основные и дополнительные услуги;

12. Понятия и аспекты качества фитнес-услуг;
13. Составные характеристики качества предоставления фитнес-услуг;
14. Функционирование трудового коллектива фитнес центра. Основные управленческие шаги, направленные на поддержание корректных служебных отношений

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

#### *Основная литература:*

1. Алексунин, В.А. Маркетинг [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Алексунин. — 6-е изд., стер. — М. : ИТК "Дашков и К", 2019. — 200 с. — ISBN 978-5-394-03163-2. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/689035>
2. Блеер А.Н., Кузьмичева Е.В., Новиков П.П., Ушакова Н.А. Управление спортивной организацией: учеб.пособие/под ред.А.Н.Блеера.- М.:ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014.-404с.
3. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Починкин. — М. : Спорт, 2017. — 385 с. — ISBN 978-5-906839-55-8. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641213>
4. Цахаев, Р.К. Маркетинг [Электронный ресурс] : учебник / Т.В. Муртузалиева, Р.К. Цахаев. — 3-е изд. — М. : ИТК "Дашков и К", 2017. — 550 с. — ISBN 978-5-394-02746-8. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/689036>
5. Шинков, С.О. Особенности и актуальные проблемы менеджмента в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / С.О. Шинков. — М. : РГУФКСМиТ, 2018. — 40 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682398>

#### *Дополнительная литература:*

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования РФ / Э.Б. Кайнова. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2009. - 205 с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика: [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002
3. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. - М.: Физ. культура, 2006. - 518 с.: ил.
4. Педагогика физической культуры: учебник / М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.-288с.

#### *Другие информационные ресурсы:*

1. [www.1september.ru](http://www.1september.ru)
2. [www.otrok.ru](http://www.otrok.ru)
3. [www.psy-analyst.ru](http://www.psy-analyst.ru)
4. [www.7ya.ru](http://www.7ya.ru)
5. [www.p-lib.ru](http://www.p-lib.ru)
6. <http://www.pedlib.ru/>
7. <http://fitnessexpert.com/>
8. <http://onfit.ru/>

## **Раздел 2. Современные фитнес технологии (46 часов)**

### **Тема 2.1 Теория и методика групповой тренировки (24 часа)**

Основные задачи оздоровительного фитнеса. Основные принципы групповых занятий фитнесом. Способы повышения интенсивности групповых занятий, планирование мер безопасности и контроля эффективности групповых занятий.

Характеристика оздоровительных технологий (фитнес-программ): групповые занятия аэробной направленности; групповые занятия силовой направленности. (по ОКДП-

93).

Классификация базовых шагов в групповых программах. Структура группового занятия (цель, время, содержание каждой части). Применение циклических видов физкультурно-оздоровительной деятельности группового формата в условиях современного фитнес центра.

Музыка как основной инструмент проведения групповых занятий. Музыкальный квадрат, определение составляющих музыки. Работа всей группы (счёт по восьмёркам, определение лидирующей ноги, команда на начала движения, кьюинг инструктора). Отработка техники выполнения базовых движений классической аэробики (работа всей группы).

### **Тема 2.2 Групповые занятия различной направленности (22 часа)**

История возникновения аэробики и степ аэробики. Основные форматы занятий. Классификация шагов степ аэробики. Основные правила работы на степ платформе. Основные положения и перемещения на степ платформе и относительно её (теория).

Основы адаптации при аэробной тренировке в групповом формате тренировки. Изменения сердечно-сосудистой системы.

Кардиоваскулярная и респираторная адаптация. Контроль реакции организма у нетренированного человека на занятиях аэробной направленности во время групповой тренировки.

Изменение обменных процессов. Изменения в нервной системе. Изменения в дыхательной системе. Визуальный и технологический контроль за состоянием группы во время проведения тренировки. Индивидуальные факторы при аэробной тренировке. Основные отличия занятий первого и второго уровня сложности.

Определение силового тренинга в групповых программах. Краткое описание основных форматов занятий силовой направленности. Цели и задачи силовой тренировки в рамках групповых программ. Определения выносливости и силы, рекомендации по составлению программы тренировок для каждого качества. Виды силовых упражнений. Режимы мышечных сокращений. Требования к построению силовых форматов занятий. Техника и безопасность. Структура силового занятия. Способы повышения интенсивности в силовых групповых занятиях. Дозировка выполнения силовых упражнений. Использование различного оборудования групповых программ при составлении занятия. Контроль нагрузки и техники выполнения силовых упражнений во время проведения занятий.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Классификация направлений и форматов групповых программ	2
2.1	Структура группового занятия. Цель, время, содержание каждой части занятия	2
2.1	Музыка как основной инструмент проведения групповых занятий. Музыкальный квадрат, его составляющие	2
2.2	Групповые занятия кардио направленности	2
2.2	Групповые занятия силовой направленности	2

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Теория и методика групповой тренировки	16

2.2	Групповые занятия различной направленности.	14
-----	---	----

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

#### *Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.*

1. Теоретические аспекты аэробики: история, классификация, тенденции
2. Принципы оздоровительной тренировки
3. Травматизм и его профилактика при фитнес-занятиях в групповом формате
4. Воспитание выносливости
5. Воспитание силы
6. Воспитание гибкости
7. Координационная тренировка
8. Методы тестирования, координации движений, чувства ритма.
9. Хореография и основы музыкальной грамотности
10. Структура урока аэробики
11. Возрастные особенности для занятий фитнес-тренировками в групповом формате
12. Аэробные тренировки и их влияние на лишний вес

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

#### *Основная литература*

1. Калинкина, Е.В. Степ-аэробика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.С. Криволапова, И.Ф. Межман, Е.В. Калинкина .— Самара : Изд-во ПГУТИ, 2015 .— 18 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/565044>
2. Сапожникова, О.В. Фитнес [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Урал. федер. ун-т, О.В. Сапожникова .— 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017 .— 143 с. : ил. — ISBN 978-5-9765-3232-8 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/622280>
3. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-628-6 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/651923>
4. Факторы риска в современном фитнесе [Электронный ресурс] / Г.А. Макарова [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика .— 2017 .— №3 .— С. 72-78 .— doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2017.3.72 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/638242>
5. Большакова, Т.А. Оздоровительная силовая тренировка [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Н.П. Гаськова, В.В. Большаков, Т.А. Большакова .— Иркутск : Издательство "Мегапринт", 2015 .— 78 с. : ил. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/586503>

#### *Дополнительная литература:*

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.
2. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тривант., 2000.- 74с
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Е.Б.Мякиненко и М.П.Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 202, 304с.
4. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.

5. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.

*Другие информационные ресурсы:*

1. <http://lib.sportedu.ru>
2. [www.academy-fit.ru](http://www.academy-fit.ru)
3. <https://uchi-fitness.ru>
4. <https://fitness-pro.ru>
5. <http://fitnessexpert.com/>
6. <http://onfit.ru/>

**3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1	<b>Раздел I. Организация работы фитнес-центра</b>	ПК 2 Способность проводить спортивно-оздоровительную работу ПК 3 Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>- Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</li> <li>- Основы организации здорового образа жизни.</li> <li>- Основы организации деятельности фитнес центров.</li> <li>- Методы сбора и первичной обработки информации.</li> <li>- Методы консультирования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.</li> <li>- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.</li> <li>- Разъяснять в доступной форме правила выполнении физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</li> </ul>
1.1	Нормативно-правовые акты в сфере фитнеса	ПК 2 Способность проводить спортивно-оздоровительную работу ПК 3 Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</li> <li>- Основы организации деятельности фитнес центров.</li> <li>- Методы сбора и первичной обработки информации.</li> <li>- Методы консультирования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.</li> <li>- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</li> </ul>



1.2	Управление качеством предоставления фитнес-услуг	<p>ПК 2 Способность проводить спортивно-оздоровительную работу</p> <p>ПК 3 Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>- Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</li> <li>- Основы организации здорового образа жизни.</li> <li>- Основы организации деятельности фитнес центров.</li> <li>- Методы сбора и первичной обработки информации.</li> <li>- Методы консультирования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.</li> <li>- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.</li> <li>- Разъяснять в доступной форме правила выполнении физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</li> </ul>
1.3	Подбор, расстановка, управление персоналом и мотивация сотрудников в фитнес-центре	<p>ПК 2 Способность проводить спортивно-оздоровительную работу</p> <p>ПК 3 Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы организации деятельности фитнес центров.</li> <li>- Методы сбора и первичной обработки информации.</li> <li>- Методы консультирования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами.</li> <li>- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</li> </ul>

1.4	Ценообразование и основные шаги по организации непосредственной продажи фитнес-услуг	ПК 2 Способность проводить спортивно-оздоровительную работу ПК 3 Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	- Основы организации деятельности фитнес центров. - Методы сбора и первичной обработки информации. - Методы консультирования.	- Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами. - Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.	- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.
-----	--	--	---	---	---

2	<p><b>Раздел II. Современные фитнес-технологии</b></p>	<p>ПК. 1. Способность планировать, организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия по утвержденным программам ПК 3 Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы теории и практики физического воспитания и фитнеса</li> <li>- Методики физического воспитания и фитнеса</li> <li>- Основы организации здорового образа жизни.</li> <li>- Основы организации деятельности фитнес центров.</li> <li>- Методы сбора и первичной обработки информации.</li> <li>- Методы консультирования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</li> <li>- Пользоваться спортивным инвентарем</li> <li>- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.</li> <li>- Контролировать двигательную активность, физическое состояние занимающихся.</li> <li>- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.</li> <li>- Разъяснять в доступной форме правила выполнении физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирования, организации и проведения занятий по фитнесу</li> <li>- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</li> </ul>
---	--	---	---	---	--

2.1	Теория и методика групповой тренировки	ПК. 1. Способность планировать, организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия по утвержденным программам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы теории и практики физического воспитания и фитнеса</li> <li>- Методики физического воспитания и фитнеса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</li> <li>- Пользоваться спортивным инвентарем</li> <li>- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.</li> <li>- Контролировать двигательную активность, физическое состояние занимающихся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирования, организации и проведения занятий по фитнесу</li> </ul>
-----	--	---	--	--	---

2.2	Групповые занятия различной направленности.	<p>ПК. 1. Способность планировать, организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия по утвержденным программам</p> <p>ПК 3 Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методики физического воспитания и фитнеса</li> <li>- Основы организации здорового образа жизни.</li> <li>- Основы организации деятельности фитнес центров.</li> <li>- Методы сбора и первичной обработки информации.</li> <li>- Методы консультирования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</li> <li>- Пользоваться спортивным инвентарем</li> <li>- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.</li> <li>- Контролировать двигательную активность, физическое состояние, занимающихся.</li> <li>- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.</li> <li>- Разъяснять в доступной форме правила выполнении физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирования, организации и проведения занятий по фитнесу</li> <li>- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</li> </ul>
-----	---	--	--	--	--

#### **4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

#### **Тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию**

*Раздел «Организация работы фитнес центра»*

##### **1. Перечислите характеристики услуг физической культуры и спорта**

- 1) Услуги нематериальны, неосязаемы, неотделимы от объекта, непостоянны по качеству и несохраняемы;
- 2) Услуги сохраняемы, отделимы от объекта, нематериальны и неосязаемы;
- 3) Услуги неотделимы от объекта, нематериальны, сохраняемы и постоянны по качеству.

##### **2. Какой отраслью является физическая культура и спорт**

- 1) Производственной;
- 2) Непроизводственной;
- 3) Производственной и непроизводственной.

##### **3. Раскройте понятия «управление» и «менеджмент» в сфере фитнес услуг**

- 1) Взаимодействие и координация ресурсов, технологий, процессов, кадров, ситуационного подхода для эффективного предоставления фитнес услуг потребителю;
- 2) Взаимодействие и координация ресурсов, технологий и процессов предоставления фитнес услуг;
- 3) Взаимодействие процессов, кадров, ситуационного подхода для эффективного предоставления фитнес услуг потребителю;

##### **4. Охарактеризуйте основные понятия и содержание процедуры сегментирования рынка фитнес услуг**

- 1) Деятельность по классификации потенциальных и реальных потребителей в соответствии с качественной структурой их спроса;
- 2) Деятельность по выявлению у каждой группы потребителей сравнительно однородной потребности в услуге;
- 3) Деятельность по делению рынка услуг на определенные группы потребителей.

##### **5. Перечислите основные функции менеджмента в фитнесе**

- 1) Планирование, мотивация и контроль;
- 2) Планирование, организовывание, координация, мотивация и контроль;
- 3) Координация и контроль.

##### **6. Перечислите основные принципы менеджмента в фитнесе**

- 1) Разделение труда, полномочия и ответственность, дисциплина, единоначалие, централизация;
- 2) Единство действий, скалярная цепь, порядок, справедливость, инициатива и корпоративный дух;
- 3) Разделение труда, полномочия и ответственность, дисциплина, единоначалие, единство действий, подчиненность личных интересов, вознаграждение персонала, централизация, скалярная цепь, порядок, справедливость, стабильность персонала, инициатива, корпоративный дух.

**7. Перечислите нормативно-правовые документы в сфере физической культуры и спорта**

- 1) Федеральный закон N229 ФЗ
- 2) ГОСТ 52025-2008
- 3) Федеральный закон N329 ФЗ и ГОСТ 52024-2003

**8. Раскройте виды услуг рекреативно-оздоровительной организации**

- 1) Основные;
- 2) Дополнительные и обязательные;
- 3) Основные и дополнительные.

**9. Охарактеризуйте понятие качество фитнес-услуг**

- 1) Совокупность свойств и характеристик фитнес-услуг, призванных удовлетворять реальные или предполагаемые потребности клиента;
- 2) Мера, в которой услуги фитнес-клуба не удовлетворяют нужды клиента;
- 3) Удовлетворение или превышение требований клиентов фитнес-клуба по такой цене, которую они не могут себе позволить.

**10. Перечислите аспекты качества фитнес-услуг**

- 1) Техническое качество и качество в рамках маркетинга;
- 2) Технологическое качество и качество в рамках маркетинга;
- 3) Техническое качество, технологическое качество и качество в рамках маркетинга.

*Раздел «Современные фитнес технологии»*

**1. Дайте определение понятию ритм в музыке**

- 1) ритм – это чередование звуков и пауз разной продолжительности
- 2) ритм – это чередование звуков
- 3) ритм – это чередование пауз разной продолжительности в музыке.

**2. Дайте определение понятию темп в музыке**

- 1) темп – это мера чередования звуков в музыке
- 2) темп – это мера времени в музыке
- 3) темп – это мера чередования пауз в музыке

**3. Как делится классификация базовых шагов в классической аэробике**

- 1) шаги, которые разучиваются с марша и со степ-тач;
- 2) шаги, которые разучиваются только с марша;
- 3) шаги, которые разучиваются только со степ-тач.

**4. Перечислите шаги, которые разучиваются с марша**

- 1) basic step, V-step, mambo, step-cross, kick ball change;
- 2) basic step, V-step, mambo, pivot, box-step, step-cross, kick ball change;
- 3) basic step, V-step, mambo, pivot, box-step, step-cross.

**5. Перечислите шаги, которые разучиваются со степ-тач**

- 1) step touch, knee up, curl, lift side, pony, scoop, open step;
- 2) step touch, lift side, pony, scoop, open step;
- 3) step touch, knee up, curl, lift side, pony, scoop, open step, grapevine.

**6. Перечислите альтернативные шаги в марше**

- 1) chachacha;
- 2) chachacha, lift;
- 3) lift.

#### **7. Перечислите альтернативные шаги в степ-тач**

- 1) grapevine, double step touch, chasse mambo front;
- 2) grapevine, chasse mambo front, chasse mambo back;
- 3) grapevine double step touch, chasse mambo front, chasse mambo back.

#### **8. Опишите структуру занятий с использованием степ-платформы**

- 1) разминка, заминка, основная часть занятия;
- 2) разминка, заминка, основная часть занятия;
- 3) разминка, основная часть занятия, заключительная часть занятия.

#### **9. Перечислите правила техники безопасности работы на степ-платформе**

- 1) при подъеме на степ платформу использовать небольшой естественный наклон туловища вперед; ставить стопу в центр платформы; спускаясь с платформы ставить стопу с носка на пятку; угол в коленном суставе должен быть не меньше 90 градусов под нагрузкой; не допускается прыгивать с платформы и опускаться к ней спиной;
- 2) при подъеме на степ платформу использовать небольшой естественный наклон туловища вперед, спускаясь с платформы ставить стопу с носка на пятку; угол в коленном суставе должен быть не меньше 90 градусов под нагрузкой; не допускается прыгивать с платформы и опускаться к ней спиной;
- 3) при подъеме на степ платформу использовать небольшой естественный наклон туловища вперед; ставить стопу в центр платформы; спускаясь с платформы ставить стопу с носка на пятку; не допускается прыгивать с платформы и опускаться к ней спиной.

#### **10. Перечислите разновидности подходов к степ-платформе**

- 1) спереди, сбоку, по сторонам, сверху;
- 2) спереди, сбоку, по сторонам, сверху, с конца;
- 3) спереди, сбоку, по сторонам, с конца.

#### **11. Перечислите базовые шаги на степ-платформе**

- 1) basic step, V-step, tap up, tap down, step tap, knee up, curl, kick, lift side, straddle up, straddle downturn step, over the top;
- 2) basic step, tap down, step tap, knee up, curl, kick, lift side, straddle up, straddle downturn step, over the top;
- 3) basic step, V-step, tap up, tap down, step tap, knee up, curl, kick, lift side, straddle up, straddle downturn step.

#### **12. Перечислите виды групповых занятий силовой направленности**

- 1) эспандер, гантели, фитбол, босу, памп, сайкл
- 2) эспандер, гантели, фитбол, босу, памп, пилатес
- 3) эспандер, гантели, фитбол, босу, памп, бодибар

#### **13. Перечислите виды групповых занятий направления mind body**

- 1) пилатес, йога, стретчинг
- 2) пилатес, йога, босу
- 3) пилатес, йога, эспандер

#### **14. Перечислите положения туловища, при которых выполняются упражнения на**



**занятиях фитболом**

- 1) стоя, сидя на мяче, лежа спиной на мяче, лежа на животе, лежа на боку, упор на коленях, в упоре на руках, голень на мяче, лежа на полу на спине, голень на мяче.
- 2) стоя на мяче, лежа спиной на мяче, лежа на животе, лежа на боку, упор на коленях, в упоре на руках, голень на мяче, лежа на полу на спине, голень на мяче.
- 3) стоя, сидя на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, лежа на боку, упор на коленях, упор на руках, голень на мяче, лежа на полу на спине, голень на мяче, прыжки на мяче

**15. Перечислите упражнения с эспандером**

- 1) упражнения для мышц груди и спины; упражнения для мышц живота и талии; упражнения для ягодичных мышц; упражнения для таза и наружной стороны бедра; упражнения для внутренней стороны бедра; упражнения для таза и задней поверхности бедра;
- 2) упражнения для задней поверхности плечевого пояса и верхней части спины; упражнения для мышц плеча; упражнения для задней поверхности плеча, плечевого пояса и груди; упражнения для верхней части туловища и передней поверхности плеча; упражнения для мышц груди и спины; упражнения для мышц живота и талии; упражнения для ягодичных мышц; упражнения для таза и наружной стороны бедра; упражнения для внутренней стороны бедра; упражнения для таза и задней поверхности бедра;
- 3) упражнения для задней поверхности плечевого пояса и верхней части спины; упражнения для мышц плеча; упражнения для задней поверхности плеча, плечевого пояса и груди; упражнения для верхней части туловища и передней поверхности плеча; упражнения для мышц груди и спины; упражнения для мышц живота и талии.

**16. Упражнения для косых мышц живота**

- 1) U-кранч, кранч-велосипед, с партнером, с гантелями, с боди баром;
- 2) кранч-велосипед, с партнером, с гантелями, с боди баром;
- 3) U-кранч, кранч-велосипед, с гантелями, с боди баром.

**Критерии оценивания результатов тестирования**

Оценка «зачтено» выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «не зачтено» выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

**5 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

**6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

к.п.н., доцент Л.В. Сиднева

Согласовано:

Директор ИДО, к.п.н. Д.Р. Черенков \_\_\_\_\_

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организация работы фитнес-центра и современные фитнес-технологии» рассмотрена на заседании Межфакультетского совета РУС «ГЦОЛИФК» и рекомендована к реализации в РУС «ГЦОЛИФК» решением от «24» ноября 2022 г. протокол № 03-11-22

Председатель межфакультетского совета,  
к.п.н, доцент Е.А. Павлов \_\_\_\_\_