

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02D4A4B20049B10B9545700C42FFB251B7
Владелец ЧОУ ДПО "ИППК"



Частное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт переподготовки и повышения квалификации»
ЧОУ ДПО «ИППК»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(программа повышения квалификации)

«Организация физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу»

г.Новочеркасск

2024 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу» (далее – Образовательная программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Образовательная программа разработана с учетом положений профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н, Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023), а также требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 44.03.01 «Педагогическое образование» к результатам освоения образовательной программы.

Структура Образовательной программы включает цель реализации программы, планируемые результаты обучения, учебный план, организационно-педагогические условия, систему оценки результатов освоения, оценочные материалы, учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию Образовательной программы.

Учебный план содержит перечень учебных тем с указанием времени, отводимого на освоение учебных данных модулей, включая время, отводимое на теоретические и практические занятия.

Условия реализации Образовательной программы содержат организационно-педагогические, кадровые, информационно-методические и материально-технические требования.

Учебно-методические материалы обеспечивают реализацию Образовательной программы.

Образовательная программа предусматривает достаточный для формирования, закрепления и развития практических навыков и компетенций объем практики.

Образовательная программа может быть использована для повышения квалификации лиц с ограниченными возможностями здоровья при соблюдении условий, без которых невозможно или затруднительно освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИОБРЕТАЕМОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Образовательная программа обеспечивает подготовку к профессиональной деятельности фитнес-тренера, инструктора-методиста по физической культуре и спорту.

Реализация Образовательной программы направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

Содержание Образовательной программы и отдельных ее модулей направлено на достижение целей программы и планируемых результатов ее освоения.

2.1 Цель реализации образовательной программы

Цель освоения Образовательной программы:

Подготовка слушателя к организации и проведению с населением занятий по фитнесу.

2.2 Планируемые результаты освоения образовательной программы

Слушатель, освоивший Программу, должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

- Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг.

2.3 Категория слушателей образовательной программы.

В соответствии с частью 3 статьи 76 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к освоению образовательной программы допускаются:

- лица, имеющие начальное профессиональное образование;
- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
программы повышения квалификации
«Организация физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу»

№ п/п	Название разделов и тем	Всего, часов	в том числе:		
			теор. занятия	практ. занятия	самост. работа
1	Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте	8	8	-	-
2	Система физического воспитания в РФ	8	8	-	-
3	Содержательные основы оздоровительной физической культуры и фитнеса	8	8	-	-
4	Основы спортивной психологии	8	8	-	-
5	Спортивная тренировка. Ее цели и задачи	8	8	-	-
6	Средства и методы спортивной тренировки	8	8	-	-
7	Тренировочные нагрузки	10	10	-	-
8	Классификации физических упражнений и их характеристика	10	10		
9	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)	10	10		
10	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	12	12		
11	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	12	12		
12	Основы спортивной медицины	12	12		
13	Утомление и восстановление при занятии фитнесом	14	14		
14	Оказание первой помощи при спортивных травмах	14	14		
Итоговая аттестация - тестирование		2	-	2	-
ИТОГО:		144	142	2	-

4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Режим обучения – 36 часов в неделю.

Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Оборудование учебного кабинета, используемого при реализации Образовательной программы:

- посадочные места по количеству слушателей;
- стенд основных терминов;
- стенд образцов выполнения заданий;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- доступ в интернет;
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы;
- 1 рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- видеопроектор;
- электронные носители информации для записи материалов;
- рабочая доска;
- система дистанционного (электронного) обучения.

Образовательная программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для каждого модуля программы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения ЧОУ ДПО «ИППК», которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы определяется перед реализацией программы для каждого слушателя отдельно в рамках формирования индивидуального графика обучения.

5.СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

С целью обеспечения непрерывности мониторинга результативности освоения слушателями Образовательной программы и эффективности образовательного процесса в части реализации Образовательной программы осуществляется текущий контроль успеваемости обучающихся в форме опросов или тестирования, обучающихся по завершении изучения каждой темы, включенной в учебный план, в рамках времени, отводимого на освоение соответствующей темы согласно учебному плану Образовательной программы.

С целью получения предварительной оценки результатов освоения обучающимися отдельных учебных модулей Образовательной программы осуществляется промежуточная аттестация обучающихся в форме тестирования по завершении изучения учебных модулей.

Результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся заносятся в журнал учета занятий и используются для корректировки применяемых форм, средств и методов обучения с целью приведения их в соответствие возрастным, психофизическим особенностям и способностям обучающихся.

Изучение Образовательной программы завершается итоговой аттестацией в форме тестирования на основе пятибалльной системы оценок.

Слушателям, успешно освоившим Образовательную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации - диплом о профессиональной переподготовке. Слушателям, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателям, освоившим часть Образовательной программы, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому ЧОУ ДПО «ИППК».

Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательной программы, а также хранение в архивах информации об этих результатах осуществляются ЧОУ ДПО «ИППК» на бумажных и электронных носителях.

7.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной профессиональной программы
«Организация физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу» (повышение квалификации)

№ п/п	Наименование дисциплины	Всего ак.часов	Календарные дни													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте	8	ТЗ-6ч.	ТЗ-2ч.												
2.	Система физического воспитания в РФ	8		ТЗ-4ч.	ТЗ-4ч.											
3.	Содержательные основы оздоровительной физической культуры и фитнеса	8			ТЗ-2ч.	ТЗ-6ч.										
4.	Основы спортивной психологии	8					ТЗ-6ч.	ТЗ-2ч.								
5.	Спортивная тренировка. Ее цели и задачи	8						ТЗ-4ч.	ТЗ-4ч.							
6.	Средства и методы спортивной тренировки	8							ТЗ-2ч.	ТЗ-6ч.						
7.	Тренировочные нагрузки	10									ТЗ-6ч.	ТЗ-4ч.				
8.	Классификации физических упражнений и их характеристика	10										ТЗ-2ч.	ТЗ-6ч.	ТЗ-2ч.		
9	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)	10												ТЗ-4ч.	ТЗ-6ч.	
10	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	6														ТЗ-6ч.
11	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)															
12	Основы спортивной медицины															

13	Утомление и восстановление при занятии фитнесом															
14	Оказание первой помощи при спортивных травмах															
	Итоговая аттестация															
	Итого	84	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Продолжение

№ п/п	Наименование дисциплины	Всего ак. часов	Календарные дни													
			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1.	Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте															
2.	Система физического воспитания в РФ															
3.	Содержательные основы оздоровительной физической культуры и фитнеса															
4.	Основы спортивной психологии															
5.	Спортивная тренировка. Ее цели и задачи															
6.	Средства и методы спортивной тренировки															
7.	Тренировочные нагрузки															
8.	Классификации физических упражнений и их характеристика															
9	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)															
10	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	6	ТЗ-6ч.													
11	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	12		ТЗ-6ч.	ТЗ-6ч.											
12	Основы спортивной медицины	12				ТЗ-	ТЗ-									

						6ч.	6ч.									
13	Утомление и восстановление при занятии фитнесом	14						ТЗ-6ч.	ТЗ-6ч.	ТЗ-2ч.						
14	Оказание первой помощи при спортивных травмах	14								ТЗ-4ч.	ТЗ-6ч.	ТЗ-4ч.				
	Итоговая аттестация	2										ИА-2ч.				
	Итого	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				