

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ «КОРУС»**

---

Рабочая программа по дисциплине

**ИНСТРУКТОР ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ. РАЗУМНОЕ ТЕЛО  
ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ  
100 академических часа.**

Квалификация  
**Инструктор групповых программ**

Форма обучения:  
**Очная**

Согласовано:  
решением  
Руководитель:

протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ФИО

Пособие рекомендовано

Учебно-методического совета  
\_\_\_\_\_ ФИО  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.,

Председатель

**Санкт-Петербург 2019 г.**

Одобрено педагогическим советом ЧОУ ДПО ПП «КОРУС»

Материалы подготовила Карина В.Б.

Рецензенты:

### **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Организационно - методический раздел.....	3
2. Виды занятий и методика обучения.....	3
3. Формы контроля.....	4
4. Содержание курса. Учебно-Тематический план.....	5
5. Образовательная программа дисциплины .....	6
6. Список рекомендуемой литературы.....	7

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Цели и дисциплины:**

Основной целью при изучении курса «Инструктор групповых программ. Разумное тело. Повышение квалификации» получение слушателями курса практических и теоретических знаний по направлениям:

- Основы анатомии
- Основы физиологии
- Теория и методика групповых программ
- Пилатес 1(базовый уровень)
- Пилатес 2 (повышенный уровень)
  - Стретчинг

В процессе освоения материала студенты получают теоретические знания, которые закрепляются на практических занятиях

### **1.2. Задачи дисциплины:**

Изучение теоретических, методических и практических основ тренировки в формате групповых программ;

- совершенствование практических профессиональных умений и навыков проведения оздоровительно-развивающих занятий;
- развитие творческого мышления, умения выявлять и внедрять в практику методические подходы.

### **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате изучения дисциплин студент будет:

**ЗНАТЬ:** правила безопасного поведения; правила выполнения базовых движений и упражнений; смысл принятой терминологии; цели и задачи изучаемых направлений, особенности содержания направлений фитнеса.

**УМЕТЬ:** составлять и выполнять тренировочные комплексы по изучаемым направлениям; соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; использовать спортивный инвентарь и оборудование

## **2. ВИДЫ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.**

Процесс изучения материалов дисциплины включает следующие виды занятий – лекции, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Программа курса общим объемом 100 академических учебных часов по учебному плану рассчитана на один месяц обучения, в зависимости от поставленных задач и квалификации обучающихся.

На занятиях возможно использование технических средств обучения.

В программе представлены основные компоненты содержания и структуры учебного курса, примерное распределение учебной нагрузки с учетом аудиторных занятий и самостоятельных форм работы. Учебный план предусматривает выделение на аудиторные формы занятий 100 академических часов, на самостоятельную работу – не менее 70 академических часов.

Учебные занятия проводятся в форме лекций, методических занятий, учебной практики, самостоятельной работы.

На лекционных занятиях сообщаются необходимые сведения по общим основам курса, базовым

понятиям предмета, особенностям подбора средств и методов при подготовке занимающихся различного уровня.

На методических занятиях проверяются знания материала лекционного курса, результаты учебной практики, оценивается самостоятельная работа слушателей, контролируется их текущая успеваемость. Разбираются вопросы по разделам программы в условиях, приближенных к практике работы.

Практические занятия, как правило, проводятся в форме тренировки, на базе одного из спортивных клубов. На практических занятиях по дисциплине могут применяться разнообразные методики и методы обучения, включая: опрос, дискуссии и т.п. Учебная практика проводится в целях формирования и совершенствования у слушателей необходимых для самостоятельной работы профессиональных навыков и умений. Слушатели выполняют задания по составлению учебной программы и проводят тренировочные занятия.

В самостоятельную работу слушателей включается изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов тренировок, посещение классов заявленных в стажировочном листе.

Индивидуальная работа преподавателей со слушателями проводится в форме консультаций по содержанию учебного материала, дополнительных занятий, собеседований, составления индивидуальных планов и заданий по содержанию обучения и контролю их выполнения.

### **3.ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Учет успеваемости слушателей ведется в форме теоретических тестов и практических зачетов по пройденным темам, а также итогового экзамена в сроки, установленные учебным планом. Итоговый экзамен включает в себя **теоретическую и практическую части.**

После окончания курса обучения, студенты должны обладать всей суммой теоретических знаний и практических профессиональных умений и навыков, необходимых для проведения групповых тренировок.

#### **4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

дополнительной профессиональной образовательной программы  
«Инструктор групповых программ. Разумное тело. Повышение квалификации»

№	Наименование дисциплин	Всего, ак. час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Базовая анатомия	15	15	0	Теоретический тест
2.	Базовая физиология	5	5	0	
3.	Теория и методика групповых программ	10	3	7	
4.	Пилатес 1	30	10	20	Теоретический тест Практический зачет
5.	Пилатес 2	30	12	18	Практический зачет
6.	Стретчинг	10	3	7	Практический зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ.**

### **Тема 1. Основы анатомии.**

Функции скелетно-мышечной системы. Кости и их строение. Соединения костей. Основные типы соединения костей. Суставы. Мышечная система. Характеристика отдельных мышц и мышечных групп. Режимы работы мышц: динамический, статический, статодинамический.

### **Тема 2. Основы физиологии**

Физиология: понятие и что изучает данная наука. Кровь и ее функции. Сердце и его свойства. Круги кровообращения. Кровяное давление. Физиологические системы организма: дыхательная, пищеварительная, выделительная.

### **Тема 3. Теория и методика групповых программ**

Понятие групповой тренировки (ГП). Цели и задачи ГП. Травмобезопасность на уроке. Составление классов, заявленных образовательной программой (фитнес- йога, пилатес 1, флекс). Понятие разминки и заминки. Наполнение основной части урока в зависимости от форматов

### **Тема 4. Пилатес 1**

История возникновения тренировки по системе Пилатес. Основные мышцы стабилизаторы. Задачи и принципы пилатеса. Понятия «центр» и «нейтральное положение». Теоретическое изучение упражнений системы пилатес, входящих в уровень 1 и их практическая отработка

### **Тема 5. Пилатес 2**

Усложнение упражнений системы пилатес базового уровня, создание модулей. Адаптация упражнений системы пилатес для людей, страдающих заболеваниями ОДА. Использование дополнительного оборудования при проведении урока «Пилатес».

### **Тема 6. Стретчинг**

Понятие «стретчинг». Гибкость, факторы, влияющие на гибкость. Методы стретчинга. Положительные эффекты от тренировок по стретчингу. Изучение и отработка упражнений, повышающих гибкость.

## **6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буркова О., Лисицкая Т. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления. М.: Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2005 . – 256 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта /Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
3. Любимова Н. Кинезиология, или природная мудрость тела. – СПб.:ИК «невский проспект», 2005. – 192 с.
4. Селуянов В.Н., Е.Б. Мякинченко, Е.Г. Антохина, В.Т.Тураев Питание при занятиях оздоровительной тренировкой. - РИО РГАФК //Учеб. пособ. для студ. ИФК, трен, инстр. ОФК, 1995. -68с.
5. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / Фурманов А.Г., Юсла М.Б. – МН.: Тесей, 2003. – 528 с.