

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

Рабочая программа по дисциплине

ИНСТРУКТОР ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ. КОМПЛЕКСНЫЙ СЕМИНАР. 74 часа.

Квалификация
Инструктор групповых программ

Форма обучения:
Очная

Согласовано:
решением
Руководитель:

_____ ФИО
протокол №__

Пособие рекомендовано

Учебно-методического совета
«__»_____201__г.,

Председатель _____ ФИО

Санкт-Петербург 2015 г.

Одобрено педагогическим советом ЧОУ ДПО ПП «КОРУС»

Материалы подготовила Лаврикова Е.В.

Рецензенты:

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	3
2. Виды занятий и методика обучения.....	3
3. Формы контроля.....	4
4. Содержание курса.....	5
5. Образовательная программа дисциплины	7
6. Вопросы для самоподготовки	12
7. Форма итогового контроля	12
8. Список рекомендуемой литературы.....	13
9. Методические рекомендации по изучению	15

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и дисциплины:

Основной целью при изучении курса «Инструктор групповых программ. Комплексный семинар» получение слушателями курса практических и теоретических знаний по направлениям:

- Аэробика
- Степ-аэробика
- Силовой тренинг
- Stretching

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 освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

1. Профессиональные
2. Общекультурные

В результате изучения дисциплин студент будет:

ЗНАТЬ: правила безопасного поведения; правила выполнения базовых движений; смысл принятой терминологии; основные понятия музыкальной грамоты; цели, задачи, особенности содержания направлений фитнеса.

УМЕТЬ: составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы; соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; использовать спортивный инвентарь и оборудование

Формируемые компетенции:

ТЗ-1. Способность совершенствовать и развивать свой интеллектуальный, физический, общекультурный и морально-психологический уровень.

ТЗ-2. Способность проявлять гражданскую позицию и ответственное отношение к исполнению обязанностей.

ТЗ-3. Способность самостоятельно повышать уровень профессиональных знаний, реализуя специальные средства и методы получения нового знания, и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

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 74 учебных часа 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 70 часов, на самостоятельную работу – не менее 50 часов.

Учебные занятия проводятся в форме лекций, методических занятий, учебной практики, самостоятельной работы. Возможна дистанционная форма освоения учебного материала.

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 (устный или письменный), дискуссии, ролевые и управленческие игры 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, ведение дневника тренировок. Виды и формы самостоятельной работы могут варьироваться с учетом условий обучения в вузе, индивидуальных потребностей слушателей и т. п.

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 текущих зачетов по пройденным темам, а также итогового зачета в сроки, установленные учебным планом. Итоговый зачет включает в себя **теоретическое и практическое тестирование.**

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. Комплексный семинар»

№	Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего, час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Базовая анатомия. Основы физиологии. Краткая характеристика физиологии силовых упражнений. Основные понятия	6	6	0	ТЕСТ
2.	Музыкальный квадрат. Понятие «темпа музыки»	3	1	2	
3.	Силовые направления. Общая характеристика групповых программ. Разновидности групповых программ.	2	2	0	
4.	Силовая тренировка. Цели и задачи силовой тренировки. Принципы силовых тренировок. Методы и технические приемы силовой тренировки	4	1	3	
5.	Структура силового класса. Общий план силового урока (дизайн тренировки)	7	3	4	
6.	Основная классификация упражнений. Терминология силовых упражнений. Классификация силовых упражнений по степени воздействия на организм	6	2	4	
7.	Техника выполнения упражнений. Понятие «исходное положение». Методики построения тренировки.	7	2	5	
8.	Разминка и заминка в силовом тренинге и ее цели.	1		1	
9.	Понятие stretching. Виды стретчинга. Цели, задачи и методика проведения урока flex. Понятие «предварительного стретчинга».	6	3	3	

10.	Аэробика и степ-аэробика. История возникновения. Цели и задачи тренировки.	1	1	0	ТЕСТ	
11.	Базовые движения классической аэробики. Техника выполнения основных движений аэробики. Базовые движения степ-аэробики. Техника выполнения основных движений степ-аэробики.	7	2	5		
12.	Особенности работы на степ-платформе. Перемещения на платформе. Правила предупреждения травматизма на тренировках.	2	1	1		
13.	Основные методы управления группой. Понятия «команды» и «предварительный счет». Основные команды. Навык вербального, визуального командования.	5	2	3		
14.	Понятие «интенсивность» и способы её варьирования.	5	1	4		
15.	Методики составления и разучивания комбинаций аэробики и степ-аэробики. Основные методы разучивания. Схема разучивания.	5	1	4		
16.	Содержание и структура класса по аэробике и степ-аэробике.	2	1	1		
17.	Понятие «интервальная тренировка». Цели, задачи и отличие данного вида тренировки. Формат интервальной тренировки.	1	1	0		
Итоговая аттестация		4	2	2		Итоговый экзамен
ИТОГО		74	32	42		

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ.

Тема 1. Базовая анатомия. Основы физиологии. Краткая характеристика физиологии силовых упражнений. Основные понятия.

Функции скелетно-мышечной системы. Кости и их строение. Соединения костей. Основные типы соединения костей. Суставы. Основные виды движений в суставах: сгибание (flexio), разгибание (extensio), отведение (abductio) приведение (adductio); вращение (rotatio), супинация (supinatio), пронация (pronatio), круговое движение (circumductio). Мышечная система.

Характеристика отдельных мышц и мышечных групп. Определение понятия сила, максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, взрывная сила, локальная, региональная и глобальная сила. Факторы, определяющие проявление силы: физиологический поперечник мышцы; степень воздействия нервных центров, ведающих сокращением данной мышцы; химическая активность мышечной ткани; техника выполнения движения. Механизмы мышечного сокращения. Быстрые и медленные мышечные волокна. Режимы работы мышц: динамический, статический, статодинамический. Адаптационные процессы, обусловленные силовой тренировкой. Опорно-двигательный аппарат и его развитие. Темпы индивидуального развития. Мышечная система. Симметричное развитие силы мышц. Мышцы сгибатели и разгибатели.

Тема 2. Музыкальный квадрат. Понятие «темпа музыки»

Музыкальное сопровождение. Выбор музыкального сопровождения. Темп музыки. Понятие «музыкальный квадрат».

Учебная практика: Возможна работа с видеоматериалом. Закрепление понятия «музыкальный квадрат» под музыкальное сопровождение. Варианты музыкального сопровождения.

Тема 3. Силовые направления. Общая характеристика групповых программ. Разновидности групповых программ.

Преимущества групповых силовых тренировок по сравнению с индивидуальными занятиями: возможность успешно развивать силовые качества, развивать коммуникативные способности, наличие командного духа.

Необходимость учета уровня физической и координационной подготовки занимающихся. Индивидуализация нагрузки. Ориентация на средний уровень в плане подбора упражнений и количества их повторений.

Виды отягощений в групповых силовых программах: отягощение веса собственного тела или его частей, отягощения в виде специальных манжеток, гантелей, бодибаров и др. Величины нагрузки с отягощением: характер упражнений, величина поднимаемого веса, количество повторений, подходов, паузы отдыха и др.

Разновидности групповых программ.

Тема 4. Силовая тренировка. Цели и задачи силовой тренировки. Принципы силовых тренировок. Методы и технические приемы силовой тренировки.

Понятие «силовая тренировка», её цели и задачи, принципы построения силовой тренировки.

Учебная практика: Терминологически правильно описать приемы и принципы силовой тренировки.

Тема 5. Структура силового класса. Общий план силового урока (дизайн тренировки).

Понятие «формата» силовой тренировки. Базовая структура и основные элементы силового класса. Характеристика общего плана силового урока. Использование команд при разучивании.

Планирование занятий с учетом задач, возраста занимающихся, физической подготовленности, состояния здоровья, предыдущего опыта занятий силовыми упражнениями, спортом, условий проведения занятий, оборудования и пр.

Учебная практика: Правильно показать все составные элементы силовой тренировки.

Тема 6. Основная классификация упражнений. Терминология силовых упражнений. Классификация силовых упражнений по степени воздействия на организм.

Основные термины, применяемые при описании силовых упражнений: положения рук, ног, туловища, основные позы и положения. Особенности описания упражнений при использовании различного рода оборудования. Полная запись, краткая запись. Специальные термины, применяемые в силовом тренинге. Классификация силовых упражнений по анатомическому и функциональному признаку. Виды упражнений, отличия упражнений, классификация упражнений по целям и задачам.

Учебная практика: Терминологически правильно описать различные силовые упражнения, используемые в практике для развития различных частей тела: без отягощений, с отягощением, и т.д.

Тема 7. Техника выполнения упражнений. Понятие «исходное положение». Методики построения тренировки.

Анализ техники выполнения базовых упражнений силового тренинга. Характеристика основных упражнений для различных частей тела: двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, дельтовидной мышцы, мышц груди, трапецевидной мышцы, мышц брюшного пресса, мышцы спины, мышцы передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц голени, мышц предплечий, мышц шеи.

Техника и методика обучения. Выполнение серии упражнений. Запрещенные и критические упражнения. Помощь, страховка, проводка по движению.

Понятие «исходное положение»: основные моменты .

Принцип сверхнагрузки, упражнения с прогрессивно увеличивающимся сопротивлением. Характеристика основных методов: «пирамиды», «суперсет», «трисет», «отдых-пауза», «частичное повторение», «вставочные подходы» и пр.

Учебная практика: Правильно показать исходные положения и различные силовые упражнения, используемые в практике для развития различных частей тела: без отягощений, с отягощением, и т.д. Описание техники выполнения упражнений с указанием мышечных групп, участвующих в движении 4-6 упражнений для различных частей тела (по выбору). Закрепление правильной техники выполнения силовых упражнений. Составление комплекса силовой групповой тренировки.

Тема 8. Разминка и заминка в силовом тренинге и ее цели.

Разминка и Заминка. Основная цель, задачи и содержание разминки и заминки.

Учебная практика: Разучивание стандартного (регламентированного) урока. Написание конспекта урока.

Тема 9. Понятие stretching. Виды стретчинга. Цели, задачи и методика проведения урока flex. Понятие «предварительного стретчинга».

Понятие «стретчинг». Положительные эффекты от тренировок по стретчингу. Факторы, ограничивающие проявление гибкости. Роль нервной системы. Классификация упражнений. Оценка гибкости. Понятие «предварительного стретчинга».

Учебная практика: Разучивание стандартного (регламентированного) урока. Написание конспекта урока с описанием упражнений на растягивание.

Тема 10. Аэробика и степ-аэробика. История возникновения. Цели и задачи тренировки.

Аэробика, как разновидность оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки. Основные задачи оздоровительной тренировки. Понятие выносливость. Значение выносливости на тренировке. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой. Методы определения адекватности нагрузки. Ударность на занятиях степ-аэробикой.

Тема 11. Базовые движения классической аэробики. Техника выполнения основных движений аэробики. Базовые движения степ-аэробики. Техника выполнения основных движений степ-аэробики.

Классификация шагов. Шаги со сменой лидирующей ноги. Шаги без смены лидирующей ноги. Технические аспекты выполнения движений. Запрещенные движения на тренировке. Основные положения корпуса.

Учебная практика: Возможна работа с видеоматериалом. Закрепление правильной техники выполнения базовых упражнений и их модификаций под музыкальное сопровождение.

Тема 12. Особенности работы на степ-платформе. Перемещения на платформе. Правила предупреждения травматизма на тренировках.

Безопасность тренировки. Контроль над техникой выполнения движений. Правила работы на степ-платформе. Правило инерции. Выбор высоты степ-платформы. Положение участника относительно степ-платформы. Перемещение относительно степ-платформы. Способы повышения интенсивности тренировки

Тема 13. Основные методы управления группой. Понятия «команды» и «предварительный счет». Основные команды. Навык вербального, визуального командования.

Методические приемы по обучению и управлению группой. Способы коммуникации. Вербальная и невербальная знаковая системы. Визуальные средства управления группой. Требования, предъявляемые к голосовым и визуальным командам.

Учебная практика: Возможна работа с видеоматериалом. Закрепление методов управления группой. Закрепление навыка «обратный счет» под музыкальное сопровождение.

Тема 14. Понятие «интенсивность» и способы её варьирования.

Способы повышения интенсивности на тренировке.

Тема 15. Методики составления и разучивания комбинаций аэробики и степ-аэробики. Основные методы разучивания. Схема разучивания.

Общая характеристика методов. Хореография на тренировках. Иерархическая структура хореографии. Основные принципы методов. Основные этапы разучивания. Методы смены лидирующей ноги.

Учебная практика: Возможна работа с видеоматериалом. Закрепление правильной техники выполнения упражнений и их модификаций под музыкальное сопровождение. Составление комбинаций на 32-64 счета, написание конспектов, отработка методики разучивания.

Тема 16. Содержание и структура класса по аэробике и степ-аэробике.

Вступительное слово. Разминка. Престрейчиг. Основная аэробная часть. Заминка. Стрейчинг. Время, цель и содержание тренировок. Основные требования к ведению тренировки. Основные части тренировки в зависимости от формата аэробного урока.

Тема 17. Понятие «интервальная тренировка». Цели, задачи и отличие данного вида тренировки. Формат интервальный тренировок.

Метод интервальной тренировки. Требования к интервальной тренировке. Разновидности интервальной тренировки.

Вопросы для самоподготовки.

- Что понимается под понятием «сила»?
- Чем отличается абсолютная и относительная сила?
- Перечислите основные методы силовой тренировки.
- Основные задачи и цели силовой тренировки?
- Количество позвонков в каждом отделе позвоночного столба.
- Суставы. Виды движения в суставах.
- Плоскости движения.
- Мышцы. Мышечные волокна. Источник энергии для мышечного сокращения?
- Режимы мышечного сокращения.
- Пульсовые зоны. Формула Карвонена.
- Перечислите факторы, влияющие на интенсивность тренировочных силовых нагрузок.
- Перечислите основные задачи тренировок по аэробике и степ-аэробике
- Способы повышения интенсивности.
- Правила безопасности на групповой тренировке. Какие упражнения являются критическими и запрещенными в программах силовых тренировок.

- Понятие стретчинг. Виды стретчинга.
- Основные методики составления и разучивания комбинаций.
- Перечислите факторы, влияющие на интенсивность тренировочных силовых нагрузок.
- Перечислите основные мышцы – стабилизаторы
- Что такое «модификация»?

Форма итогового контроля.

В процессе освоения учебного курса предусмотрены текущие зачеты по пройденным темам и итоговый зачет по всему курсу обучения.

Зачеты проводятся после освоения каждой их тем в виде теста.

Итоговый зачет проводится после освоения и успешной сдачи зачетов по всем разделам программы обучения в виде практического и теоретического теста.

6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. –304 с.
2. Фредерик Д. «Анатомия силовых упражнений» М.: Рипол-Классик, 2013. 192 с.
3. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов: вып.1999, 2000, 2001,2002 , 2003, 2004 г.г.
4. «Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе» учебное пособие, М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006, 72 С.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1/ Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 230 с.
6. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики. Том 2 / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 218 с.
7. Крючек Е. «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий» М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001, 64 с.
8. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. –М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
9. «Теория и методика фитнес-тренера», под ред. Калашников Д., М.: Франтера, 2010. 212 с.
10. Учебник инструктора групповых занятий. – М.: ТОО «Коммерческие технологии», 2001, 113 с.
11. Волков Н., Несен Э., Осипенко А., Корсун С. Биохимия мышечной деятельности. Киев.: Олимпийская литература, 2000. 279 с.
12. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес/ Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Киев.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

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.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

Основной задачей при изучении дисциплины является не только приобретение профессиональных навыков, но и обучение определенному типу мышления, формирование определенных установок – принципов, ценностей моделей мышления и организационного поведения.

При изучении дисциплины рекомендуется максимально широкое использование различного справочного материала (словари, справочники, энциклопедии и другие информационные ресурсы)

Методические рекомендации для преподавателей

Процесс изучения материалов дисциплины включает следующие виды занятий – лекции, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

Общий объем лекционного курса –70 часов. На занятиях возможно использование технических средств обучения.

Практические занятия, как правило, проводятся в выполнении практических заданий в зале групповых программ, включая и форму семинара. **Общий объем практических занятий – 40 часов.**

На практических занятиях по дисциплине могут применяться разнообразные методики и методы обучения, включая: опрос (устный), доклады, сообщения, проведение тренировочных занятий в тренажерном зале.