

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

Рабочая программа по дисциплине

**Дистанционное обучение
Инструктор групповых программ
105 часов**

Форма обучения:
Очная

Согласовано:
Руководитель:
_____ ФИО
протокол № _____

Пособие рекомендовано решением
учебно-методического совета
« ____ » _____ 201__ г.,

Председатель _____ ФИО

Санкт-Петербург 2019г.

Одобрено педагогическим советом ЧОУ ДПО ПП «КОРУС»
Материалы подготовил Карина В.Б.
Рецензенты:

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели дисциплины:

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

- Основы анатомии
- Основы физиологии
- Основы диетологии
- Теория и методика групповых программ
- Степ-аэробика
- Силовые классы
- Стретчинг

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

1.2. Задачи дисциплины:

- изучение теоретических, методических и практических основ, методика построения групповых тренировок;
- совершенствование практических профессиональных умений и навыков проведения групповых программ;

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплин студент будет:

ЗНАТЬ: основы базовой анатомии, физиологии и диетологии, принципы функционирования организма правила построения рациона питания, методику построения групповых программ, технику выполнения силовых упражнений, упражнений направленных на растяжку и движений степ-аэробики и классической аэробики.

УМЕТЬ: Применять полученные знания на практике.

2. ВИДЫ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Процесс изучения материалов дисциплины включает следующие виды занятий – лекции, презентации, видео-материалы, контрольные и практические работы, тестирование и самостоятельную работу студентов. Программа курса общим объемом 105 часов по учебному плану рассчитана на один месяц обучения в зависимости от поставленных задач и квалификации обучающихся.

В программе представлены основные компоненты содержания и структуры учебного курса.

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

Теоретические уроки содержат необходимые сведения по общим основам курса, базовым и углубленным понятиям изучаемых предметов.

На практических уроках идет самостоятельная отработка материала, представленная на видео.

В самостоятельную работу слушателей включается изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов, а также выполнение

практических заданий, которые содержатся в каждом уроке

Индивидуальная работа преподавателей со студентами проводится в форме консультаций в формате онлайн (текстовые сообщения, вебинары, видео-звонок) по содержанию учебного материала, консультирования по возникающим вопросам, собеседований, контролю выполнения заданий.

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Форма контроля осуществляется путем проведения тестирования, проверки выполненных практических и теоретических контрольных работ, итогового устного экзамена по пройденным дисциплинам.

После окончания курса обучения студенты должны обладать всей суммой теоретических знаний и практических профессиональных умений и навыков.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. Образовательная программа дисциплины

Курс «Инструктор групповых программ. Дистанционное обучение»

№ темы	Тема	Урок	Количество часов	Количество дней
1	Инструкция прохождения ДО	Памятка для студента	1	
2	Введение в фитнес	Понятие Фитнес	1	
		История развития аэробики	1	
		Теоретическая контрольная работа	1	
3	Музыкальный квадрат	Музыкальный квадрат	2	
		Классическая аэробика. Базовые шаги аэробики	4	
		Практическая контрольная работа	1	
4	Степ-аэробика	Степ-аэробика. Базовые шаги степ-аэробики. Теория. Начало.	2	
		Базовые шаги степ-аэробики. Практика	5	
		Базовые шаги степ-аэробики. Теория	1	
		Тест №1	1	
		Модификация базовых шагов степ-аэробики. Теория	1	
		Модификации базовых шагов без смены лидирующей ноги. Практика	5	
		Модификации базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	4	

		Практика		
		Тест №2	1	
		Практическая контрольная работа	1	
		Виды комбинаций. Составление комбинаций и методы их разучивания. Теория. Практика.	5	3
		Составление комбинаций степ-аэробики. Готовый урок. Практика	5	
		Практическая контрольная работа	1	
5	Базовая анатомия	Базовая анатомия. Скелет человека.	3	3
		Оси и плоскости. Суставы и позвоночник.	3	
		Спинальный мозг	1	
		Тест №3	1	
		Мышечная система человека	4	
		Тест №4	1	
6	Физиология	Кровь	1	2
		Сердце. Кровяное давление. ЧСС. Пульс. Пульсовые зоны	2	
		Тест № 5	1	
		Лимфатическая система	1	
		Дыхательная система	1	
		Выделительная система	1	
		Пищеварительная система	1	
		Гомеостаз	1	
		Тест №6	1	
7	Силовые классы	Силовые классы. Теория	2	5
		Разбор и отработка силовых упражнений на различные мышечные группы в положении стоя. Практика.	5	
		Разбор и отработка силовых упражнений на различные мышечные в партере. Практика.	5	
		Силовые классы. Практика.	5	

		Практическая контрольная работа	1	
8	Стретчинг	Стретчинг. Теория	2	3
		Стретчинг. Практика	4	
		Тест №7	1	
		Практическая контрольная работа	1	
9	Степ- интервал	Интервальные тренировки. Теория	2	2
		Степ-интервал. Цель урока. Практическое наполнение урока	3	
		Теоретическая контрольная работа	1	
10	Основы диетологии	Основы диетологии	3	2
		Тест №8	1	
		Теоретическая контрольная работа	1	
11	Глоссарий	Словарь инструктора групповых программ	3	1
12	Итоговая контрольная работа	Экзамен	1	1
	ИТОГО		105	30

5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Фредерик Делавье «Анатомия силовых упражнений»

Юко Кокконен «Анатомия упражнений на растяжку»

Е.Ю. Зигалова, Г.Л. Билич «Анатомия и физиология. Большой популярный атлас »

В.А Крыжановский «Соединение костей: неподвижные и полуподвижные суставы»

И.Н Платонов «Мышцы и суставы. Опорно- двигательный аппарат»

Винсен Перез «Большой атлас анатомии человека»