

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Инструктор групповых программ. Базовый уровень»**

Санкт-Петербург
2018

Одобрено педагогическим советом ЧОУ ДПО ПП «КОРУС»

Материалы подготовили: Карина В.Б.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и дисциплины:

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

- Основы анатомии
- Основы физиологии
- Теория и методика групповых программ
- Степ-аэробика
- Силовой тренинг
- 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; 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

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 135 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 135 академических часов, на самостоятельную работу – не менее 100 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, 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 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. Базовый курс»

№	Наименование дисциплин	Всего, ак. час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Базовая анатомия.	20	20	0	Теоретический тест
2.	Базовая физиология	14	14	0	
3.	Теория и методика групповых программ	10	6	4	
4.	Степ- аэробика	45	3	42	Теоретический тест Практический зачет
5.	Силовые классы	40	10	30	Практический зачет
6.	Стретчинг	6	2	4	Практический зачет
ИТОГО		135	55	80	

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. 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. Основы физиологии

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

Тема 3. Теория и методика групповых программ

Понятие групповой тренировки (ГП). Цели и задачи ГП. Травмобезопасность ГП. Работа с музыкальным сопровождением: музыкальный квадрат, сильная и слабая музыкальные доли. Составление классов, заявленных образовательной программой (степ аэробика, силовые классы, флекс). Понятие разминки и заминки. Наполнение основной части урока в зависимости от форматов

Тема 4. Степ – аэробика

Понятия аэробика и степ-аэробика. Цели и задачи степ- аэробики. Классификация базовых шагов аэробики и степ- аэробики. Шаги со сменой лидирующей ноги. Шаги без смены лидирующей ноги. Технические аспекты выполнения движений. Составление комбинаций. Методы разучивания комбинаций.

Тема 5. Силовая тренировка

Понятие силовой тренировки. Цели и задачи силовой тренировки. Изучение и отработка техники выполнения силовых упражнений с использованием различного оборудования.

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.

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. 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.