

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности
Е.В. Суханова

«16» 21/04/20 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

**Дополнительная профессиональная программа профессиональной
переподготовки: Тренер по фитнесу**

Квалификация:
Тренер по фитнесу

Год начала подготовки: 2022

Воронеж, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по практике	5
2.	Место практики в структуре образовательной программы	8
3.	Объем практики и виды учебной работы	9
4.	Содержание практики	9
5.	Фонд оценочных средств	9
6.	Перечень основной и дополнительной литературы	20
7.	Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	21
8.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по практике, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	21
9.	Материально-техническое обеспечение практики	21
	Организация практики для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	22
	Приложение	24

Практика является обязательной частью дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Тренер по фитнесу» и средством успешной подготовки слушателей к работе в сфере физической культуры и спорта.

Практика направлена на формирование у обучающихся соответствующих компетенций, приобретение практического опыта и реализуется в рамках модулей программы по каждому из видов профессиональной деятельности.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРАКТИКЕ

Цель практики – формирование у слушателей готовности к выполнению трудовых функций согласно профессионального стандарта и развитие компетентности в планировании, проведении и организации занятий по фитнесу.

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

1. Изучить условия функционирования предприятия – базы практики, а так же особенности управления организациями, работающими в сфере оздоровительной физической культуры. Ознакомиться с содержанием деятельности инструктора групповых фитнес-программ и персонального тренинга. Изучить особенности организации и условия проведения тренировочного процесса на базе практики.

2. Закрепить, расширить, и совершенствовать умения и способности к самостоятельному творческому решению основных задач оздоровительно-тренировочного процесса занимающихся, одновременно решая трудового, нравственного, эстетического и этического характера.

3. Закрепить знания, продолжить формирование у слушателей умений и навыков проведения массовой физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом занимающихся.

4. Содействовать дальнейшему формированию профессиональной ответственности за качество организации и проведения оздоровительно-тренировочных занятий с населением разного возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

5. Оценить и проверить в условиях физкультурно-оздоровительных предприятий уровень владения слушателями приобретенных в ВУЗе знаний, сформированных умений и навыков профессионально-педагогической деятельности.

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5; ПК-6; ПК-7.

Профессиональные компетенции:

ПК-1. Способен использовать средства и методы физической культуры для пропаганды здорового образа жизни и физической активности среди населения.

ПК-2. Способен применять средства, методы физической культуры и спортивной тренировки для разработки содержания занятий фитнесом для занимающихся разного пола и возраста.

ПК-3. Способен составлять комплексы упражнений по фитнесу для развития общей и специальной физической подготовленности.

ПК-4. Способен проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста.

ПК-5. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую помощь, оперативно контролировать самочувствие занимающихся.

ПК-6. Способен использовать оборудование, инвентарь, измерительный инструментальный, диагностические средства и методы при решении профессиональных задач.

ПК-7. Способен обучать технике выполнения упражнений, владеть

профессиональной терминологией в области физической культуры и спорта.

Планируемые результаты обучения по практике

Перечень знаний, умений и/или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания	
<ul style="list-style-type: none"> – физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; – средства физической культуры для поддержания и развития ЗОЖ и активного долголетия; – формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия; – возрастные особенности человека. 	ПК-1
<ul style="list-style-type: none"> – медико-биологические основы физических упражнений в фитнесе; – возрастные особенности человека при занятиях различными физическими упражнениями; – противопоказания к занятиям физической культурой и видами фитнеса; – факторы риска занятий фитнесом для различных возрастных групп населения; – виды активного отдыха в фитнесе; – общие принципы компановки и комбинации физических упражнений в фитнесе и их сочетания с другими видами оздоровительных занятий. 	ПК-2
<ul style="list-style-type: none"> – классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу; – классификацию фитнес-технологий и их применение для разработки комплексов упражнений; – методы и принципы планирования индивидуальных программ; – методику подбора упражнений в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека; – методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития координации, гибкости; – аэробные и анаэробные режимы. 	ПК-3
<ul style="list-style-type: none"> – особенности индивидуальных и групповых программ по фитнесу и методы их адаптации и корректировки; – методики проведения индивидуальных и групповых занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения. 	ПК-4
<ul style="list-style-type: none"> – спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе; – правила безопасного использования тренажерных устройств, специального оборудования и инвентаря; – противопоказания к занятиям физической культурой и фитнесом; – методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом; – признаки переутомления и перетренированности человека; – основы организации первой помощи. 	ПК-5
<ul style="list-style-type: none"> – виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы. 	ПК-6
<ul style="list-style-type: none"> – основные понятия теории и методики физической культуры и спортивной тренировки; – классификацию физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и 	ПК-7

принципы компановки и комбинации.	
Умения	
<ul style="list-style-type: none"> – анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности; – информировать население о рисках, связанных с недостатком двигательной активности; – разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия. 	ПК-1
<ul style="list-style-type: none"> – выявлять личностно ориентированную двигательную активность; – применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ; – использовать методы индивидуализации занятий фитнесом; – планировать занятия на основе баланса результативности и безопасности для человека. 	ПК-2
<ul style="list-style-type: none"> – анализировать целевую направленность и применять средства аэробного, анаэробного и функционального тренинга; – использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения; – подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека. 	ПК-3
<ul style="list-style-type: none"> – разъяснять анатомо-физиологические аспекты физических упражнений; – давать пояснения о влиянии упражнений на текущее состояние человека, возможные эффекты (побочные, отсроченные, долговременные); – демонстрировать выполнение упражнений; – разъяснять техники выполнения элементов упражнений; – выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений. 	ПК-4
<ul style="list-style-type: none"> – проводить инструктаж по техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, специального оборудования, собственного веса; – обучать методам самостраховки в фитнесе; – вести мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью; – определять признаки переутомления и перетренированности человека. 	ПК-5
<ul style="list-style-type: none"> – использовать тренажерные устройства, спецоборудование и инвентарь в соответствии видом занятий. 	ПК-6
<ul style="list-style-type: none"> – использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением; – обучать население техникам рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха; – обосновывать системы физических упражнений для развития общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации. 	ПК-7
Навыки и (или) опыт деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> – владеть средствами и методами коммуникации для вовлечения в занятия фитнесом и пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения. 	ПК-1

<ul style="list-style-type: none"> – контроль медицинского допуска населения к занятиям фитнесом; – методами предварительного фитнес-тестирования физического состояния; – методами составления индивидуальных фитнес-программ (их частоты, продолжительности интенсивности и т.д.). 	ПК-2
<ul style="list-style-type: none"> – составление индивидуальных фитнес-тренировок по развитию выносливости и функционального диапазона движения; по развитию мышечной системы и др.; – разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу. 	ПК-3
<ul style="list-style-type: none"> – способностью проведения разминки с населением с использованием комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма человека; – демонстрацией выполнения упражнений основной части занятия по индивидуальным программам. 	ПК-4
<ul style="list-style-type: none"> – страховкой при использовании человеком оборудования свободного веса, специализированного оборудования, включая сложно координационных упражнений; – оценкой интенсивности аэробного. анаэробного тренинга путем периодического замера показателей физического состояния человека и определения уровня индивидуального восприятия нагрузки. 	ПК-5
<ul style="list-style-type: none"> – техникой выполнения упражнений на тренажерных устройствах и специализированном оборудовании в фитнесе; – контролировать соответствие занятий на тренажерных устройствах и специализированном оборудовании нормам безопасности и эффективности для ЗОЖ. 	ПК-6
<ul style="list-style-type: none"> – способностью разъяснять населению физиологические и функциональные аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации; – способностью разъяснять населению о физиологических особенностях организма при утомляемости, перетренированности, детренированности; – способностью консультировать население по вопросам ЗОЖ и активного долголетия. 	ПК-7

2. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Место и объем практики

Практика является частью ОПОП подготовки обучающихся по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Тренер по фитнесу».

Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

2.2. Место проведения практики

Место прохождения практики – фитнес клубы, фитнес центры, имеющие необходимую материально-техническую базу.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор мест прохождения практики должен учитывать состояние здоровья и требования доступности.

Слушатели проходят практику в период между сессиями без отрыва от основной работы.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Количество часов
Контактная работа преподавателя с обучающимися:		
В том числе:		
Лекции (Л)		-
Лабораторные занятия (ЛЗ)		-
Практические занятия (ПЗ)		12
Вид промежуточной аттестации		диф. зачет
Самостоятельная работа (СРС)		48
Контроль (К)		-
Всего часов (семестр)		60
Общая трудоемкость дисциплины:	часов	60
	зачетных единиц	-

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

№п/п	Этапы практики	Содержание этапов	Формы текущего контроля
1.	Организационный	–получение первичной практической информации о целях, задачах и организации практики; –подготовка и оформление организационных документов по практике.	Дневник практики
2.	Основной	–проведение методической и спортивной работы.	материалы выполнения программы практики
3.	Заключительный	–подготовка отчета об итогах практики; –итоговая конференция.	письменный отчет, итоговая конференция

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенция	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ПК-1	<p>ПС 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»</p> <p>ПС 05.003 «Тренер»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; – средства физической культуры для поддержания и развития ЗОЖ и активного долголетия; – формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия; – возрастные особенности человека. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности;

		<ul style="list-style-type: none"> – информировать население о рисках, связанных с недостатком двигательной активности; – разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владения средствами и методами коммуникации для вовлечения в занятия фитнесом и пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения.
ПК-2	<p>ПС 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»</p> <p>ПС 05.003 «Тренер»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – медико-биологические основы физических упражнений в фитнесе; – возрастные особенности человека при занятиях различными физическими упражнениями; – противопоказания к занятиям физической культурой и видами фитнеса; – факторы риска занятий фитнесом для различных возрастных групп населения; – виды активного отдыха в фитнесе; – общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и их сочетания с другими видами оздоровительных занятий. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять лично ориентированную двигательную активность; – применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ; – использовать методы индивидуализации занятий фитнесом; – планировать занятия на основе баланса результативности и безопасности для человека. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контроль медицинского допуска населения к занятиям фитнесом; – методами предварительного фитнес-тестирования физического состояния; – методами составления индивидуальных фитнес-программ (их частоты, продолжительности интенсивности и т.д.).
ПК-3	<p>ПС 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»</p> <p>ПС 05.003 «Тренер»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу; – классификацию фитнес-технологий и их применение для разработки комплексов упражнений; – методы и принципы планирования

		<p>индивидуальных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> – методику подбора упражнений в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека; – методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития координации, гибкости; – аэробные и анаэробные режимы. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать целевую направленность и применять средства аэробного, анаэробного и функционального тренинга; – использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения; – подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составление индивидуальных фитнес-тренировок по развитию выносливости и функционального диапазона движения; по развитию мышечной системы и др.; – разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу.
ПК-4	<p>ПС 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»</p> <p>ПС 05.003 «Тренер»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности индивидуальных и групповых программ по фитнесу и методы их адаптации и корректировки; – методики проведения индивидуальных и групповых занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять анатомо-физиологические аспекты физических упражнений; – давать пояснения о влиянии упражнений на текущее состояние человека, возможные эффекты (побочные, отсроченные, долговременные); – демонстрировать выполнение упражнений; – разъяснять техники выполнения элементов упражнений; – выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способностью проведения разминки с

		<p>населением с использованием комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма человека;</p> <p>– демонстрацией выполнения упражнений основной части занятия по индивидуальным программам.</p>
ПК-5	<p>ПС 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»</p> <p>ПС 05.003 «Тренер»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе; – правила безопасного использования тренажерных устройств, специального оборудования и инвентаря; – противопоказания к занятиям физической культурой и фитнесом; – методы страховки и само страховки при занятиях фитнесом; – признаки переутомления и перетренированности человека; – основы организации первой помощи. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить инструктаж по техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, специального оборудования, собственного веса; – обучать методам само страховки в фитнесе; – вести мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью; – определять признаки переутомления и перетренированности человека. <p>Имеет деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – страховкой при использовании человеком оборудования свободного веса, специализированного оборудования, включая сложно координационных упражнений; – оценкой интенсивности аэробного. анаэробного тренинга путем периодического замера показателей физического состояния человека и определения уровня индивидуального восприятия нагрузки.
ПК-6	<p>ПС 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»</p> <p>ПС 05.003 «Тренер»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать тренажерные устройства, спецоборудование и инвентарь в

		<p>соответствии видом занятий.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техникой выполнения упражнений на тренажерных устройствах и специализированном оборудовании в фитнесе; – контролировать соответствие занятий на тренажерных устройствах и специализированном оборудовании нормам безопасности и эффективности для ЗОЖ.
ПК-7	<p>ПС 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»</p> <p>ПС 05.003 «Тренер»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные понятия теории и методики физической культуры и спортивной тренировки; – классификацию физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением; – обучать население техникам рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха; – обосновывать системы физических упражнений для развития общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способностью разъяснять населению физиологические и функциональные аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации; – способностью разъяснять населению о физиологических особенностях организма при утомляемости, перетренированности, детренированности; – способностью консультировать население по вопросам ЗОЖ и активного долголетия.

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Задание 1. Знакомство с базой практики: структурой, системой руководства, внутренним распорядком, материально-техническим обеспечением.

Задание 2. Разработка индивидуального плана работы на период практики.

Дневник практики.

Задание 3. Оформление индивидуального графика занятий, согласно расписанию базы практики. Ведение учета посещаемости занимающихся.

Задание 4. Разработка конспектов групповых и персональных занятий (не менее 6-ти, в т.ч 1 контрольный).

Задание 5. Проведение педагогического анализа занятия группового формата или персональной тренировки.

Задание 6. Разработка и проведение вводного инструктажа персональной или групповой тренировки.

Задание 7. Составление примерного рациона питания при занятиях разной направленности (для одного занимающегося) с весо-ростовыми показателями и индексом Кетле.

Задание 8. Оформление индивидуальной карты клиента.

Задание 9. Итоговый отчет о деятельности в период практики.

Задание 10. Характеристика.

Методические указания

Задание 1. Знакомство с базой практики (образовательного учреждения): структурой, системой руководства, внутренним распорядком, контингентом занимающихся, состоянием материальной базы, материально-техническим обеспечением занятий.

Общие сведения о базе практики

1. Название организации.
2. Контактная информация организации.
3. Характеристика кадрового состава организации (тренеры, администраторы, врачи и др.)
4. Характеристика материально-технической базы организации.
5. Характеристика предоставляемых фитнес-услуг.
6. Физкультурно-оздоровительные и массовые мероприятия, проводимые фитнес клубом.

Задание 2. Разработка индивидуального плана работы на период практики. Дневник практики.

Индивидуальный план работы

№ п/п	Виды и содержание работ	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
	I. Ознакомительная работа		
	II. Тренировочная работа		
	III. Методическая работа		
	IV. Оздоровительная работа		
	V. Воспитательная работа		
	VI. Хозяйственная работа		
	VII. Другие виды работ		

Дневник практики

Место прохождения практики: _____

Методист практики Академии: _____

Методист практики от профильной организации: _____

Сроки прохождения практики: с «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г.

Дата	Содержание и анализ проведенной работы
1	2

Дневник практиканта способствует осознанию студентом-практикантом своей учебно-практической деятельности, а также наблюдением за динамикой овладения методикой оценки деятельности занимающихся и анализа собственных педагогических умений, дает возможность методисту оценить объем и качество проделанной студентом работы. При оформлении дневника студенту-практиканту необходимо:

- осмыслить содержание запланированной работы, согласно индивидуальному плану;
- ежедневно описывать и давать характеристику проделанной работы;
- проанализировать и отобразить в графе «Содержание и анализ проведенной работы» запланированную работу согласно индивидуальному плану;
- ежедневно описывать и характеризовать проделанную работу.

Задание 3. Оформление индивидуального графика занятий, согласно расписанию базы практики. Ведение учета посещаемости занимающихся.

Расписание занятий, проводимых практикантом

Дни и часы занятий						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7

Учет посещаемости занимающихся

Имя Ф.	Дата								
	13 окт	14 окт
Иван М.									
...									

Задание 4. Разработка конспектов групповых и персональных занятий (не менее 6-ти, в т.ч 1 контрольный).

Разработать и методически правильно оформить конспекты всех проведенных групповых и персональных занятий.

Конспект занятия № ____

Цель:

Задачи:

Место проведения:

Оборудование:

Ход занятия:

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4

Задание 5. Проведение педагогического анализа занятия группового формата или персональной тренировки.

Провести педагогический анализ занятия группового формата или персональной тренировки, проводимого другим тренером.

Педагогический анализ тренировочного занятия:

1. Общие сведения: задачи занятия, количество занимающихся, время и место проведения, оборудование.

2. Организация тренировочного занятия: внешний вид инструктора, подготовка зала и оборудования, методы организации занимающихся, продолжительность частей занятия.

3. Содержание и направленность тренировочного занятия: содержание частей занятия с анализом применяемых средств и методов.

4. Воспитательная работа инструктора:

– культура поведения на занятии (культура речи, умение пользоваться профессиональной терминологией, грамотность);

– коммуникативные способности (стиль общения, обращение и объективность в отношении занимающихся);

– внешность (соответствие спортивной одежды требованиям тренировочного занятия).

5. Контроль: соответствие нагрузок половым, возрастным, индивидуальным особенностям и уровню подготовленности занимающихся, использование врачебного и педагогического контроля в процессе проведения физкультурно-оздоровительного занятия.

6. Общее заключение: анализ проделанной тренером работы с общей оценкой, предложения по улучшению качества работы инструктора.

Задание 6. Разработка и проведение вводного инструктажа персональной или групповой тренировки.

Вводный инструктаж позволяет в значительной степени повысить эффективность последующих тренировок. Кроме того, во время вводного инструктажа рассказываются принципы построения недельного цикла тренировки и основные требования к диете.

Временной формат вводного инструктажа – 40 мин; с интервалами для отдыха.

В вводном инструктаже необходимо объяснить занимающемуся правила посещения зала, правила безопасности, ознакомить со всеми зонами тренажерного и группового зала, кратко давая им характеристику и объясняя особенности и преимущества того или иного вида тренировок (зоны тренажерного зала: кардиозона, зона силовых тренажеров, зона свободных весов, места для стретчинга).

Задание 7. Составление примерного рациона питания при занятиях разной направленности (для одного занимающегося) с весо-ростовыми показателями и индексом Кетле.

В примерном рационе питания необходимо указать общие сведения о занимающемся (ФИО, возраст, массу и длину тела), посчитать индекс Кетле с оценкой весо-ростового показателя (нормальный вес, ожирение), цель и количество занятий. На основании собранных данных составить примерный рацион питания.

Примерный рацион питания

Ф.И.О. _____
 Возраст: _____
 Масса тела _____ кг
 Длина тела _____ см
 ИМТ (КетлеII) = (МТ/ДТ²)*100% ;
 Цель _____
 Вид нагрузки _____
 Количество занятий _____

Время	Продукт	Порция	Граммы	Ккал
Итого за прием:				

Задание 8. Оформление индивидуальной карты клиента.

Индивидуальная карта клиента включает в себя:

1. Персональные данные (ФИО, возраст, пол, профессия).
2. Опыт физкультурно-оздоровительной деятельности (стаж, количество занятий в неделю, вид занятий).
3. Морфофункциональные показатели (длина и масса тела, артериальное давление и пульс в покое).
4. Определение уровня физического состояния по формуле Е.А. Пироговой:

$$УФС = (700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АД_{ср} - 2,7 \times В + 0,20 \times МТ) / (350 - 2,6 \times В + 0,21 \times ДТ)$$

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. в. мин. в покое;

АД ср. – артериальное давление среднее в покое, мм рт. ст. Находится по формуле:

$$АД_{ср} = АД_{д} + (АД_{с} - АД_{д}) / 3$$

АД_д – артериальное давление диастолическое, мм рт. ст.;

АД_с – артериальное давление систолическое, мм рт. ст.;

В – возраст в годах;

МТ – масса тела, кг;

ДТ – длина тела, см.

Полученное цифровое значение оценивается с градацией на 5 уровней:

- 0,255-0,375 - «низкий»,
- 0,255-0,375 - «ниже среднего»,
- 0,376-0,525 - «средний»,
- 0,526-0,675 - «выше среднего»,
- 0,826 и более - «высокий».

5. Анамнез заболеваний на текущий период (заболевания ОДА, ССС, нижних конечностей, перенесенные травмы, наличие хронических заболеваний и др.).

6. Образ жизни (режим труда и отдыха, вредные привычки, питание и др.).

7. Цель занятий, ожидаемый результат.

Задание 9. Итоговый отчет о деятельности в период практики.

В отчете о прохождении производственной практики студент должен отразить:

1. Сроки и место проведения практики (точное название и адрес фитнес-клуба, Ф.И.О. директора и тренеров-инструкторов, условия и состояние базы практики).

2. Краткая характеристика деятельности физкультурно-оздоровительного предприятия, предоставляющих фитнес-услуги (количество занимающихся и инструкторов, действующие направления в клубе, и др.).

3. Выполненные учебные задания по производственной практике (их количество, с кем и когда они выполнены, перечислить точно задания по практике).

4. Мероприятия, выполненные помимо указанных в учебных заданиях (указать какие, их количество; с кем проводились; сколько человек принимало участие).

5. Задания практики, которые Вам было трудно выполнить и какова причина этого? Назовите возможные причины: (отсутствие на лекциях и групповых занятиях при подготовке к практике, на установочной конференции; отсутствие связи с методистом; отсутствие методических пособий, рекомендаций, недостаточные знания и умения, полученные в процессе занятий в академии и по каким дисциплинам; недостаточное количество времени для лучшего выполнения заданий). Если есть другие причины – укажите.

6. Ваши предложения по улучшению организации и проведения практики.

_____ / _____
подпись / Ф.И.О.

Дата

Задание 10. Характеристика.

По окончании практики слушателю дается характеристика с суммарной оценкой всех видов его работы с подписями директора, тренера (инструктора) и синей печатью.

Характеристика практиканта *Иванова Игоря Ивановича*

Иванов И.И. проходил производственную практику в фитнес-центре «_____» в период с _____ по _____ в качестве _____.

За время прохождения производственной практики *Иванов И.И.* зарекомендовал себя с положительной (или отрицательной) стороны:

- объем и качество выполненной работы практикантом на базе практики;
- уровень знаний, умений и навыков, которые проявил студент-практикант при осуществлении всех видов работ;
- личностные качества;
- способности к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- дисциплинированность, ответственность и добросовестность студента-практиканта в период прохождения практики;
- организаторские навыки, умение составлять учебно-методическую документацию;
- коммуникативные качества в отношениях со студентами и работниками фитнес-клуба;
- характеристика уровня профессионально-педагогической готовности студента-практиканта к самостоятельной работе в фитнес-клубе.

Рекомендуемая оценка за практику _____

Директор _____ / _____

подпись / Ф.И.О.

МП

Тренер (инструктор) _____ / _____

подпись / Ф.И.О.

Дата

Отчетные документы необходимо располагать в следующей последовательности:

1. Титульный лист (Приложение 1).
2. Оглавление.
3. Характеристика базы практики.
4. Индивидуальный план. Дневник практики.

5. Индивидуальный график занятий. Учет посещаемости занимающихся.
6. Конспекты групповых и персональных занятий (не менее 6-ти, в т.ч 1 контрольный).
7. Педагогический анализ занятия группового формата или персональной тренировки.
8. Вводный инструктаж персональной или групповой тренировки.
9. Примерный рациона питания.
10. Индивидуальная карта клиента.
11. Итоговый отчет о деятельности в период практики.
12. Характеристика

Все названные документы должны быть собраны в папку и представлены методисту практики от Академии.

В качестве приложения к дневнику практики слушатель может прикладывать копии документов, чертежей, эскизов, схем, инструкции, графики, бланки, фотографии, таблицы, карточки и другие материалы, подтверждающие практический опыт, полученный на практике. Приложения должны сопровождаться пояснительными надписями, а в случае необходимости и краткими описаниями. Объем приложений любой.

Критерии выставления итоговой оценки по практике

По окончании практики слушатель оформляет в индивидуальном порядке отчет по практике в соответствии с установленной формой.

Методист практики проверяет правильность заполнения отчета слушателем, соответствие программе практики и качество. Если отчетные документы соответствуют предъявляемым требованиям, методист допускает слушателя к защите. Возможен также допуск слушателя к защите при условии доработки им выявленных методистом незначительных замечаний. Если отчетные документы не соответствуют требованиям, его возвращают слушателю на доработку.

По результатам практики слушатель получает интегральную оценку, отражающую качество выполнения всех программных заданий практики, которые оформляются в сводном комплекте отчетной документации по практике. Оценка за практику выставляет методист практики, учитывая:

- отношение слушателя к практике (самостоятельность, деловая активность, ответственность, своевременность представления отчетных материалов);
- уровень теоретической подготовленности слушателя;
- степень овладения профессионально-педагогическими и организационно-методическими навыками и умениями, качество проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий;
- качество анализа содержания документации, необходимой для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, педагогического анализа занятия;
- качество выполнения задач по разделам практики;
- качество и своевременность предоставления отчетных материалов.

Общая положительная оценка возможна лишь при выполнении всех заданий. Невыполнение или неудовлетворительное качество выполнения какого-либо задания не позволит слушателю получить общую положительную оценку.

Итоговая оценка осуществляется методистом практики на основании анализа отчетных материалов по практике, характеристики методиста практики от профильной организации и собеседования со слушателем.

Оценка	Критерии
«отлично»	– представлены формы отчетности по всем видам заданий в контрольные сроки;

	<ul style="list-style-type: none"> – задания выполнены на высоком уровне качества, в полном объеме и в соответствии с требованиями программы практики; – обнаружено умение правильно определять и эффективно решать основные задачи; – при выполнении заданий проявлена активность и самостоятельность
«хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> – полностью выполнена намеченная на период практики программа работы; – обнаружено умение определять основные задачи и способы их решения, но имели место незначительные отклонения от требований к выполнению заданий; – при выполнении заданий слушатель проявил инициативу в работе, но не смог вести творческий поиск или не проявил потребность в творческом росте.
«удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> – полностью выполнена намеченная на период практики программа работы; – обнаружено умение определять основные задачи и способы их решения, но имели место незначительные отклонения от требований к выполнению заданий; – при выполнении заданий слушатель проявил инициативу в работе, но не смог вести творческий поиск или не проявил потребность в творческом росте.
«неудовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> – представлены формы отчетности с грубыми нарушениями требований, в минимальном объеме, с нарушением контрольных сроков; – допущены грубые ошибки в методике обучения и воспитании обучающихся; – при выполнении заданий не проявлена инициатива в работе.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Алаева Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике: учебное пособие / Л.С. Алаева. – Омск: СибГУФК, 2007. – 68 с.
3. Булкова Т. М. Теоретико-методические основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Т.М. Булкова, Ю.П. Галкин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – 136 с.
4. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2004. – 124 с.
5. Дарданова Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учебно-методическое пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.
6. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25с.
7. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учеб.-метод. пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
8. Лисицкая Т.С. Аэробика. Хореография и дизайн урока: Учебно-методическое пособие с компьютерной версией / Т.С. Лисицкая, И.М. Беляева. – Москва, фитнес-конвенция. – 2006. – 34 с.

9. Люйк Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебно-методическое пособие / Л.В. Люйк, Г.Р. Айзятуллова, О.В. Солодяников. – НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, С-Пб. – 2009. – 49 с.

10. Митрохина В.В. Аэробика: Теория. Методика. Практика: методическое пособие / В.В. Митрохина. – М.: РУДН, 2010. – 135 с.

11. Сулимова Д.А. Теоретические и методические основы оздоровительно-тренировочных занятий классической и степ-аэробикой: учебно-методическое пособие / Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 200 с.

12. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес: учебник / Э.Т. Хоули, Э.Б. Френкс. – М., 2008. – 236 с.

13. Шипилина И.А. Аэробика. Учебное пособие / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 126 с.

Дополнительная литература:

14. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М. : Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

15. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
1. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
2. Интернет-ресурсы (сайт ВГАС) www.vgifk.ru
3. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
4. Культура физическая и здоровье <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru>
5. Физкультура и спорт (журнал) <http://www.fismag.ru>
6. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>)
7. Электронно-библиотечная система IPRbookshop <http://www.iprbookshop.ru>
8. Научный портал <http://www.teoriya.ru>;
9. <http://www.twirpx.com/>
10. <http://romanbook.ru>
11. <http://www.academia-moscow.ru/>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

В ходе практики обучающиеся применяют весь комплекс научно-исследовательских методов и технологий для выполнения различных видов работ.

Для подготовки отчета по практике обучающиеся используют широкий арсенал программных продуктов: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГАС, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИКИ

Практика проводится в профильных организациях, деятельность которых соответствует компетенциям, осваиваемым в рамках ОПОП ВО, оборудованных в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента ФГОС по

предмету «Физическая культура», имеющих высококвалифицированных специалистов, достаточное материально-техническое оснащение в соответствии с требованиями, правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами (спортивные залы, спортивные площадки и пришкольные стадионы, бассейны, спортивные снаряды, инвентарь, оборудование, мультимедийные комплекты).

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ ПРАКТИКИ

Общее руководство практикой осуществляет руководитель практики Академии, непосредственное руководство и контроль за работой слушателей – методист практики от Академии.

Обязанности методиста практики от Академии:

Для выполнения объема программы практики методист практики от Академии:

- участвует в установочной конференции;
- проводит со слушателями методические занятия по вопросам организации и прохождения практики;
- определяет объем работы практикантов на день (неделю);
- оказывает слушателям методическую помощь в составлении документации, организации и проведении учебных и тренировочных занятий;
- проводит консультации (групповые и индивидуальные) по программе практики, анализирует и оценивает качество их работы;
- по окончании практики, совместно с методистом практики от профильной организации выставляет дифференцированную оценку;
- проверяет и анализирует представленную слушателями документацию, составляет отчет по итогам практики;
- своевременно сдает отчетную документацию методисту практики Академии.

Обязанности и права практиканта

В соответствии с программой практики и в целях успешного ее выполнения слушатель обязан:

- своевременно выполнять все виды работ, предусмотренные программой практики, на высоком качественном уровне осуществлять образовательный процесс;
- организовать свою деятельность в соответствии с Уставом организации, в которой проходит практика, подчиняться правилам внутреннего распорядка, распоряжениям администрации и методистов практики от Академии и профильной организации. В случае невыполнения требований, предъявляемым к практиканту, последний, может быть отстранен от прохождения практики.

Для получения положительной дифференцированной оценки слушатель должен:

- полностью выполнить программу практики;
- своевременно сдать методисту практики от Академии отчетную документацию, подготовленную в процессе практики;
- защитить результаты практики на итоговой конференции.

Слушатель, не выполнивший программу практики, получивший отрицательный отзыв о работе, считается не прошедшим практику.

Слушатели имеют право по всем вопросам, возникающим в процессе практики, обращаться к методисту практики от Академии, а также к руководителю практики Академии.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по

данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для **слабослышащих слушателей** – видеоматериалы и презентации по программе практики, методические материалы;
- для **слабовидящих слушателей** – объяснения, беседы, разборы, педагогические анализы учебных занятий и устные методические рекомендации, фиксация звукового материала мероприятий практики с помощью технических средств (диктофон и др.);
- для **слушателей с нарушениями опорно-двигательного аппарата** – работа с документацией, используются все вышеуказанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение слушателей электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям слушателей с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»
(ФГБОУ ВО «ВГАС»)

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ

слушателя _____

(фамилия, имя, отчество)

дополнительной профессиональной программы профессиональной
переподготовки «Тренер по фитнесу» квалификации «Тренер по фитнесу»

Место прохождения практики _____

Методист практики _____

Сроки прохождения практики с «__» _____ 20__ г. по
«__» _____ 20__ г.

Оценка «_____»

Дата защиты отчета: «__» _____ 20__ г.

Методист практики от Академии _____
(подпись)

(ФИО)

Воронеж, 20__