

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**«Техники и технологии мотивации людей, занимающихся
физической культурой в фитнес-центре»**

Общая трудоемкость
144 академических часа

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 950н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по формированию и поддержанию мотивации людей, занимающихся физической культурой в фитнес-центре в рамках имеющейся квалификации.

В процессе освоения программы обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата):

Код	Наименование компетенции
ОПК-6	Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- особенности занимающихся физической культурой в фитнес-центре;
- причины прекращения занятий физической культурой в фитнес-центре;
- теории мотивации;
- гендерные и возрастные особенности мотивации;
- методы диагностики особенностей мотивации;
- техники и технологии составления мотивационных программ и их применение;

уметь:

- характеризовать особенности занимающихся физической культурой в фитнес-центре и причины прекращения занятий физической культурой в фитнес-центре;
- анализировать сущность процесса мотивации, гендерные и возрастные особенности мотивации;
- применять методы диагностики особенностей мотивации, техники и технологии составления мотивационных программ.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	А/04.5	<p>Разработка планов мероприятий по взаимодействию с населением для мотивации к регулярным занятиям фитнесом</p> <p>Реализация мероприятий для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом с учетом адаптации населения к фитнес-тренировкам</p>

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 144 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Особенности занимающихся физической культурой в фитнес-центре	18	10	2	6	3
2	Причины прекращения занятий физической культурой в фитнес-центре	20	10	2	8	3
3	Теории мотивации	26	16	2	8	3
4	Гендерные и возрастные особенности мотивации	26	16	2	8	3

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

5	Диагностика особенностей мотивации	26	14	2	10	3
6	Техники и технологии составления мотивационных программ и их применение	24	12	2	10	3
Итоговая аттестация		4				Итоговое тестирование
ИТОГО		144				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Особенности занимающихся физической культурой в фитнес-центре	18	1-2
2	Причины прекращения занятий физической культурой в фитнес-центре	20	2-3
3	Теории мотивации	26	3-4
4	Гендерные и возрастные особенности мотивации	26	5-6
5	Диагностика особенностей мотивации	26	6-7
6	Техники и технологии составления мотивационных программ и их применение	24	7-9
	Итоговая аттестация	4	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Особенности занимающихся физической культурой в фитнес-центре	Лекция/10 часов	Фитнес как часть физической культуры и средство улучшения качества жизни, здоровья женщин. Особенности занимающихся физической культурой в фитнес-центре. Особенности женщин, занимающихся физической культурой в фитнес-центре. Особенности детей, занимающихся физической культурой в фитнес-центре. Особенности занимающихся старшего и пожилого возраста. Особенности проведения занятий по фитнесу с женщинами среднего возраста. Типы телосложения занимающихся физической культурой в фитнес центре
	Практическое занятие 1 /6 часов	Дайте ответ: В чём могут быть общие отличия в тренировке гиперстеников и астеников?
	Тестирование /2 часа	

Тема 2. Причины прекращения занятий физической культурой в фитнес-центре	Лекция/10 часов	Факторы, влияющие на приверженность тренингу. Методы выработки и поддержания мотивации к тренировкам. Обратная связь, подкрепление и внутренняя мотивация
	Практическое занятие 2 /8 часов	Выполните задание: Составьте перечень рекомендаций тренеру по предупреждению ситуаций прекращения занятий в фитнес-центре.
	Тестирование /2 часа	
Тема 3. Теории мотивации	Лекция/16 часов	Теории мотивации. Классификация мотивов спортивной деятельности. Мотивирование клиента фитнес-центра. Проблемы, связанные с недостаточно четким определением мотивации
	Практическое занятие 3 /8 часов	Дайте ответ: Как будет отличаться, на Ваш взгляд, мотивирование клиента фитнес-центра, у которого преобладают социальные потребности от клиента, у которого преобладают потребности в самореализации (согласно пирамиде потребностей А. Маслоу).
	Тестирование /2 часа	
Тема 4. Гендерные и возрастные особенности мотивации	Лекция/16 часов	Гендерные особенности занимающихся. Возрастные особенности мотивации. Половые различия мотивации
	Практическое занятие 4 /8 часов	Выполните задание: Придумайте несколько фраз для мотивирования клиента – женщины 40 лет.
	Тестирование /2 часа	
Тема 5. Диагностика особенностей мотивации	Лекция/14 часов	Методы психодиагностики в спорте. Методика исследования устойчивости мотивации достижения. Методика диагностики интегративных аспектов мотивации. Диагностика мотивации к реализации двигательной активности
	Практическое занятие 5 /10 часов	Выполните задание: Проведите самодиагностику согласно лекционным материалам. Результаты составьте в любой удобной для вас форме.
	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Техники и технологии составления мотивационных программ и их применение	Лекция/12 часов	Мотивация как главный компонент занятий. Стадии развития мотивационной структуры. Методы и методики повышения уровня мотивации занимающихся. Техники управления мотивацией. Тренинги для формирования спортивной мотивации
	Практическое занятие 6 /10 часов	Выполните задание: Проведите самодиагностику по опроснику «Диагностика мотивации к реализации двигательной активности». Результаты составьте в любой удобной для вас форме.
	Тестирование /2 часа	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /4 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

3.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Какой вопрос опросника направлен на оценку психомоторной скорости, являющейся проявлением формально-динамических свойств индивидуальности?

Выберите один ответ:

1. 23
2. 32
3. 33

2. Сколько баллов нужно набрать, чтобы показать отчетливое проявление волевых качеств?

Выберите один ответ:

1. 0 баллов
2. 1 балл
3. 2 балла

3. Какого цвета вспышки инициируются в методике исследования устойчивости мотивации достижения на этапе формирования психического образа (40 с)?

Выберите один ответ:

1. Красного цвета
2. Зеленого цвета
3. Желтого цвета

4. Люди какого типа телосложения имеют округлые, гладкие формы и крупные кости, бедра шире, чем плечи; нижняя часть тела зрелищно перевешивает верхнюю часть?

Выберите один ответ:

1. Эндоморфы
2. Эктоморфы
3. Мезоморфы

5. Сколько насчитывается в Москве фитнес клубов для женщин, отличающихся большим набором предоставляемых услуг и высоким комфортом?

Выберите один ответ:

1. Около 10
2. Около 20
3. Около 50

6. Являются ли одинаковыми базовые принципы силовой тренировки и спортивная диета?

Выберите один ответ:

1. Да
2. Нет

7. Какие категории факторов оказывают самое непосредственное влияние на приверженность тренировочному процессу?

Выберите один или несколько ответов:

1. Личностные
2. Программные
3. Факторы окружающей среды

8. Что является наиболее часто приводимыми причинами отказа от интенсивных тренировок?

Выберите один ответ:

1. Финансовая нестабильность
2. Микротравмы мышц или позвоночника
3. Личные мотивы

9. К исходу первых шести месяцев регулярных занятий, как показывают недавние исследования, их бросают более _____.

Выберите один ответ:

1. 30% начинающих
2. 50% начинающих
3. 70% начинающих

10. Какая теория основана на том, как люди объясняют свои успехи и неудачи?

Выберите один ответ:

1. Теория потребности достижения
2. Атрибутивная

3. Теория достижения цели

Примеры заданий для практической работы

1. Дайте ответ:

В чём могут быть общие отличия в тренировке гиперстеников и астеников?

2. Выполните задание:

Составьте перечень рекомендаций тренеру по предупреждению ситуаций прекращения занятий в фитнес-центре.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список информационных источников и литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 228 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404> (дата обращения: 02.11.2023). – Текст: электронный.
2. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Психология личности»: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / С. К. Багадирова, А. А. Юрина. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – Часть 1. Раздел «Теории личности». – 164 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232087> (дата обращения: 02.11.2023). – ISBN 978-5-4458-6747-0. – DOI 10.23681/232087. – Текст: электронный.
3. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Психология личности»: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / С. К. Багадирова, А. А. Юрина. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – Часть 2. Раздел «Теории личности». – 172 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232088> (дата обращения: 02.11.2023). – ISBN 978-5-4458-6748-7. – DOI 10.23681/232088. – Текст: электронный.
4. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С. К. Багадирова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 198 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694> (дата обращения: 02.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4450-8. – DOI 10.23681/344694. – Текст: электронный.
5. Бердюгина, Н. П. Исследование «соревновательной активности» личности / Н. П. Бердюгина. – Москва: Лаборатория книги, 2012. – 135 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140423> (дата обращения: 02.11.2023). – ISBN 978-5-504-00897-4. – Текст: электронный.
6. Ермаков, В. А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия / В. А. Ермаков. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 615 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90535> (дата обращения: 02.11.2023). – ISBN 978-5-374-00431-1. – Текст: электронный.

7. Матяш, Н. В. Возрастная психология: учебное пособие: [16+] / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 268 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578503> (дата обращения: 02.11.2023). – Библиогр.: с. 238-243. – ISBN 978-5-4499-0796-7. – DOI 10.23681/578503. – Текст: электронный.
8. Немов, Р. С. Психология: учебник: в 3 книгах / Р. С. Немов. – 5-е изд. – Москва: Владос, 2013. – Книга 1. Общие основы психологии. – 688 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234867> (дата обращения: 02.11.2023). – ISBN 978-5-691-01743-8. – Текст: электронный.
9. Психология физической культуры: учебник: [12+] / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255> (дата обращения: 02.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст: электронный.
10. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с.: схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236> (дата обращения: 02.11.2023). – Библиогр.: с. 237-245. – ISBN 978-5-906839-90-9. – Текст: электронный.
11. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие: [16+] / В. Н. Смоленцева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд., доп. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894> (дата обращения: 02.11.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
12. Уколов, А. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты / А. В. Уколов, С. К. Рябинина, В. В. Пономарев. – Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2013. – 125 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428892> (дата обращения: 02.11.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	02.09.2022
2	Актуализация программы в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации	Все разделы программы	02.11.2023