



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБПОУ Республики
Марий Эл «УОР» Н.В.Беткузиной
15 июня 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы:

«Фитнес-мотивация клиента: от потребности -
к результату»

Категория слушателей:

тренера фитнес-клубов, инструкторы по
физической культуре, руководители и специалисты
физкультурно-спортивных организаций.

Срок освоения: 24 ч.

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Документ о квалификации:

удостоверение о повышении квалификации

Йошкар-Ола, 2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1. Область применения программы	3
1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы	3
1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)	3
1.4. Цель реализации программы.....	3
1.5. Планируемые результаты освоения программы	4
1.6. Срок освоения программы	4
1.7. Форма обучения.....	4
1.8. Режим занятий	4
1.9. Язык обучения	5
1.10 Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план	6
2.3. Рабочие программы.....	6
3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	6
4.1. Формы контроля	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	7
3.1. Материально-технические условия реализации программы	7
3.2. Учебно-методическое обеспечение программы	7
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	8
Приложение 1 График учебного процесса	8
Приложение 2 Учебный план.....	9
Приложение 3 Рабочие программы	10
Приложение 4 Итоговая аттестация	11
Приложение 5 Литература.по теме	11

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (далее - Программа): «Фитнес-мотивация клиента: от потребности к результату» разработана для фитнес-тренеров, инструкторов по физической культуре, руководителей и специалистов физкультурно-спортивных организаций. Программа рассчитана на лиц, имеющих среднее профессиональное или высшее образование.

Нормативно-правовые основания разработки программы

Программа повышения квалификации разработана на основе следующих **документов**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Национальные стандарты Российской Федерации:
 - ГОСТ Р 56644-2015. Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования.
 - ГОСТ Р 57116-2016. Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам.
 - ГОСТ Р 57138-2016. Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования.
 - ГОСТ Р 57615-2017. Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам.
 - ГОСТ Р 57579-2017. Фитнес-услуги. Требования к специализированным фитнес-студиям.
- Проект Приказа Минтруда России "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по продвижению фитнес-услуг" (по состоянию на 25.12.2019);
- Проект "Профессионального стандарта "Специалист по предоставлению фитнес-услуг"

1.3. Требования к слушателям (категории слушателей)

К освоению программы повышения квалификации **допускаются лица**:

- имеющие среднее профессиональное или высшее образование;
- получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование*¹;
- имеющие навыки работы с персональным компьютером, поиска информации в сети Интернет.

¹ При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования диплом о профессиональной переподготовке выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Документ подписан электронной подписью.

1.4. Цель реализации программы

Программа повышения квалификации имеет целью совершенствование компетенций и (или) получение новых компетенций ,необходимых для профессиональной деятельности в качестве фитнес-инструктора.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Повышение профессиональных компетенций слушателей в вопросах совершенствования тренировочного процесса, способность к эффективной организации профессиональной деятельности.

Обучающийся в результате освоения программы должен:

знать: - понятие и структуру мотивации;

приемы создания устойчивой мотивации;

психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок,

Взаимосвязь потребностей человека и мотивационной структурой личности.

«Пирамиду потребностей» А. Маслоу;

Психодиагностику мотивации. Герцберга.

способы формирования, поддержания и коррекции мотивации:

модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям;

Знать принципы построения спортивной мотивации, мотивации к занятиям фитнесом.

уметь: - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий;

формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах;

Применять на занятиях способы психодиагностики мотивации Герцберга.

Формировать у клиентов спортивную мотивацию, мотивацию к занятиям фитнесом, уметь ее сохранять.

1.6 Срок освоения программы

Нормативный срок освоения программы (акад. час)	24
<i>в том числе:</i>	
лекции	6
практические занятия	8
стажировка	-
самостоятельная работа слушателей	8
итоговая аттестация - <i>зачет</i>	2

1.7. Форма обучения

Форма обучения – очная, без отрыва от основного места работы.

1.8. Режим занятий

Для всех видов занятий академический час устанавливается

Документ подписан электронной подписью.
продолжительностью 45 минут.

Дневная нагрузка – 6 академических часов.

Для более полного рассмотрения поставленных вопросов и усвоения слушателями представленного материала предусматривается:

- широкое использование практических примеров;
- предоставление визуальных материалов;

Дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной подготовки завершается итоговой аттестацией в форме написания мотивационной программы для конкретного клиента.

1.9. Язык обучения

Русский

1.10. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы

Удостоверение о повышении квалификации.

Документ подписан электронной подписью.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

График учебного процесса определяет продолжительность обучения, последовательность обучения и итоговую аттестацию.

График учебного процесса представлен в *Приложении 1*.

2.2. Учебный план

Основным документом программы является учебный план. В учебном плане отображается логическая последовательность освоения разделов программы (модулей), обеспечивающих формирование компетенций. Указывается общая трудоемкость модулей и тем, а также итоговая аттестация.

Учебный план представлен в *Приложении 2*.

2.3. Рабочие программы

В содержании рабочих программ модулей отражены получаемые знания, умения и практический опыт, необходимые для формирования компетенций.

Рабочие программы содержат:

- тематическое планирование;
- объем и виды учебной работы;
- задания для самостоятельной работы слушателей;
- формы контроля (контрольные вопросы).

Рабочие программы модулей приведены в *Приложении 3*.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Формы контроля

Оценка качества освоения программы повышения квалификации включает итоговую аттестацию в форме написания мотивационной программы для конкретного клиента..

Документ подписан электронной подписью.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Формы проводимых занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	Учебный класс	Лекции, практические занятия, тренинги	– проектор – экран – персональные компьютеры – презентации

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Национальные стандарты Российской Федерации:
 - ГОСТ Р 56644-2015. Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования.
 - ГОСТ Р 57116-2016. Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам.
 - ГОСТ Р 57138-2016. Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования.
 - ГОСТ Р 57615-2017. Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам.
 - ГОСТ Р 57579-2017. Фитнес-услуги. Требования к специализированным фитнес-студиям.
- Проект Приказа Минтруда России "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по продвижению фитнес-услуг" (по состоянию на 25.12.2019);
- Проект "Профессионального стандарта "Специалист по предоставлению фитнес-услуг"

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Компоненты программы		Вид учебной нагрузки	Организация обучения				Всего часов
			1 день	2 день	3 день	4 день	
Тема 1	Понятие и структура мотивации	Аудиторные занятия	1				1
		сам. работа	1				1
Тема 2	Принципы построения спортивной мотивации, мотивации к занятиям фитнесом.	Аудиторные занятия	1				1
		сам. работа	1				1
Тема 3	Психодиагностика мотивации. Герцберг. Тест мотивационной структуры.	Аудиторные занятия	1				1
		сам. работа	1				1
Тема 4	Взаимосвязь потребностей человека и мотивационной структурой личности. «Пирамида потребностей» А. Маслоу	Аудиторные занятия		3			3
		сам. работа		2			2
Тема 5	Мотивационный коучинг.	Аудиторные занятия.			2		2
		сам. работа			1		1
Тема 6	Мотивирующие метафоры, убеждения и цитаты как формирование веры в достижение своих целей.	Аудиторные занятия			2		2
		сам. работа			2		2
Тема 7	Приемы создания устойчивой мотивации (как тренер может помочь клиенту с мотивацией)	Аудиторные занятия				1	1
		сам. работа				-	-
Тема 8	Мотивы и способы повышения мотивации к занятию фитнесом. Проблемы сохранения мотивации (почему клиенты бросают занятия).	Аудиторные занятия				1	1
		сам. работа				-	-
Тема 9	НЛП.	Аудиторные занятия.				1	1
		сам. работа				-	-
Тема 10	Мотивационный тренинг	Аудиторные занятия				1	1
		сам. работа				-	-
Итоговая аттестация					2	2	
Всего часов аудиторных и практических занятий			3	3	4	6	14
Всего часов самостоятельной учебной работы			3	2	3	-	8
Всего часов по программе			6	5	7	6	24

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план курсов повышения квалификации
«Фитнес-мотивация клиента: от потребности -к результату»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Формы контроля	Учебная нагрузка обучающихся с использованием ДОТ, час				
			максимальная	Самостоятельная работа	аудиторные- занятия	В том числе	
						Теорети-ческие	Лаборат/практич..
Тема 1	Понятие и структура мотивации		2	1	1	1	-
Тема 2	Принципы построения спортивной мотивации, мотивации к занятиям фитнесом.		2	1	1	1	-
Тема 3	Психодиагностика мотивации. Герцберг. Тест мотивационной структуры.		2	1	1	0,5	0,5
Тема 4	Взаимосвязь потребностей человека и мотивационной структурой личности. «Пирамида потребностей» А. Маслоу		5	2	3	1	2
Тема 5	Мотивационный коучинг.		3	1	2	1	1
Тема 6	Мотивирующие метафоры, убеждения и цитаты как формирование веры в достижение своих целей.		4	2	2	1	1
Тема 7	Приемы создания устойчивой мотивации (как тренер может помочь клиенту с мотивацией)		1	-	1	-	1
Тема 8	Мотивы и способы повышения мотивации к занятию фитнесом. Проблемы сохранения мотивации (почему клиенты бросают занятия).		1	-	1	-	1
Тема 9	НЛП.		1	-	1	-	1
Тема 10	Мотивационный тренинг		1	-	1	-	1
		зачет	2	-	2	2	-
	Итого:		24	8	16	6	8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1. Тематический план

Наименование темы	Содержание модуля (раздела)	Теоретические	ПЗ	СР	Всего
Тема 1. Понятие и структура мотивации	Понятие и структура мотивации	1	-	1	2
Тема 2. Принципы построения спортивной мотивации, мотивации к занятиям фитнесом.	Принципы построения спортивной мотивации, мотивации к занятиям фитнесом.	1	-	1	2
Тема 3. Психодиагностика мотивации. Герцберг. Тест мотивационной структуры.	Психодиагностика мотивации. Герцберг. Тест мотивационной структуры. Выбор клиента для составления индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом.	0,5	0,5	1	2
Тема 4. Взаимосвязь потребностей человека и мотивационной структурой личности. «Пирамида потребностей» А. Маслоу	Взаимосвязь потребностей человека и мотивационной структурой личности. «Пирамида потребностей» А. Маслоу. Игра «Репка» Проведение анализа собственной мотивации исходя из анализа «Пирамиды Маслоу» Упражнение «Замотивируй клиента» Обсуждение работы с клиентами в соответствии с индивидуальной программой	1	2	2	5
Тема 5. Мотивационный коучинг.	Мотивационный коучинг. Притча о мотивации. Обсуждение. Упражнение в парах «Мой мотивационный коучинг»	1	1	1	3
Тема 6. Мотивирующие метафоры, убеждения и цитаты как формирование веры в достижение своих целей.	Применение мотивирующих метафор, убеждений и цитат для формирования веры в достижение своих целей. Выбор собственных цитат и фраз, цитат и фраз для клиента.	1	1	2	4
Тема 7. Приемы создания устойчивой мотивации (как тренер может помочь клиенту с мотивацией)	Особенности мотивации разных типов клиентов. Приемы устойчивой мотивации.	-	1	-	1
Тема 8. Мотивы и способы повышения мотивации к занятию фитнесом. Проблемы сохранения мотивации (почему клиенты бросают занятия).	Мотивы и способы повышения мотивации к занятию фитнесом. Проблемы сохранения мотивации	-	1	-	1
Тема 9. НЛП.	Нейро-лингвистическое программирование.	0,5	0,5	-	1
Тема 10. Мотивационный тренинг	Мотивационный тренинг. Завершающий анализ индивидуальных карт мотивации клиента	-	1	-	1

Документ подписан электронной подписью.

Итоговая аттестация		2			2
		8	8	8	24

2. Формы контроля (Контрольные вопросы)

Наименование темы	Контрольные вопросы
Тема 1. Понятие и структура мотивации	Анализ работы с клиентами по составлению индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом
Тема 2. Принципы построения спортивной мотивации, мотивации к занятиям фитнесом.	
Тема 3. Психодиагностика мотивации. Герцберг. Тест мотивационной структуры.	Анализ работы с клиентами по составлению индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом
Тема 4. Взаимосвязь потребностей человека и мотивационной структурой личности. «Пирамида потребностей» А. Маслоу	Анализ работы с клиентами по составлению индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом
Тема 5. Мотивационный коучинг.	Анализ работы с клиентами по составлению индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом
Тема 6. Мотивирующие метафоры, убеждения и цитаты как формирование веры в достижение своих целей.	Анализ работы с клиентами по составлению индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом
Тема 7. Приемы создания устойчивой мотивации (как тренер может помочь клиенту с мотивацией)	Анализ работы с клиентами по составлению индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом
Тема 8. Мотивы и способы повышения мотивации к занятию фитнесом. Проблемы сохранения мотивации (почему клиенты бросают занятия).	Анализ работы с клиентами по составлению индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом
Тема 9. НЛП.	Анализ работы с клиентами по составлению индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом
Тема 10. Мотивационный тренинг	Анализ работы с клиентами по составлению индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом

*Приложение 4
Итоговая аттестация*

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Защита мотивационной программы, составленной для конкретного клиента.

Приложение 5

Литература по теме:

1. Филина Ф.Н. Наиболее эффективные методы мотивации персонала [режим электронного доступа]: http://www.elitarium.ru/2010/08/09/metody_motivacii_personala.html
2. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности: Курс лекций. 2-е изд., испр. – АСОУ, 2011. – 112 с.
3. Панкратов А. Е. Мотивационные и регулятивные компоненты психологической системы спортивной деятельности: на материале спортивных единоборств: автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.03 / Панкратов Антон Евгеньевич; [Место защиты: Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова]. - Ярославль, 2015. - 24 с.

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
Сертификат:	4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	03.10.2022 09:25:54 UTC+03