

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «Фитнес-мотивация клиента: от потребности -к результату»

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

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.

Объем учебной дисциплины:

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. 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	Психодиагностика мотивации. Герцберг. Тест мотивационной структуры.	0,5	0,5	1	2

Документ подписан электронной подписью.

мотивации. Герцберг. Тест мотивационной структуры.	Выбор клиента для составления индивидуального плана развития мотивации к занятиям фитнесом.				
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
Итоговая аттестация		2			2
		8	8	8	24

2. Формы контроля

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.	Анализ работы с клиентами по составлению индивидуального плана развития 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

Документ подписан электронной подписью.

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

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-uog@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 09:26:47 UTC+03