

# «Программа дополнительного образования - Адаптивный фитнес»

Автор проекта – д.п.н., профессор ТюмГУ Манжелей Ирина Владимировна

Руководитель проекта – Проскуракова Наталья Геннадиевна,

Председатель ООО «Федерация бодибилдинга Тюменской области»

г.Тюмень, 2018

## Цель проекта:

- Повышение профессиональной компетентности тренеров и инструкторов фитнес-центров в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса.
- Срок реализации: с 11 мая по 29 июня 2018 г.

## Задачи проекта:

1. Ознакомить с базовыми знаниями в области организационно-правового, медико-биологического, психолого-педагогического сопровождения адаптивного фитнеса, теории и методике адаптивной тренировки
2. Ознакомить с современными технологиями и методами работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп.
3. Сформировать у слушателей значимую мотивацию и методические умения для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

# Программа «ДО Адаптивный фитнес»

- 1. История и теория адаптивного фитнеса**
- 2. Медико-биологические основы адаптивного фитнеса**
- 3. Методические основы и технологии адаптивной фитнес тренировки**
- 4. Психолого-педагогическое сопровождение занятий адаптивным фитнесом**
- 5. Основы массажа и самомассажа для лиц с ОВЗ и инвалидностью**

**Аттестация слушателей**

Самостоятельная реферативная работа

Контрольное задание. Составление плана-конспекта и проведение мини-тренировок с заданными условиями

# Описание основных мероприятий: объем программы составляет - 72 часа

1. Лекционные и методико-практические занятия проводятся в специализированных аудиториях ИФК ТюмГУ. Пригодны для чтения лекций по многим дисциплинам, рассчитаны на 30 и 60 посадочных мест с комплексом аудио-видеодемонстрационной аппаратуры;
2. Практические (мастер-классы) занятия проводятся на спортивных сооружениях Тюменского госуниверситета и оздоровительно-спортивных площадках фитнес-центров Фитбери и Антей, реализующих работу с лицами с ограниченными возможностями здоровья города Тюмени и Тюменской области. Все залы и спортивные площадки оборудованы необходимым оборудованием и инвентарем.
3. Промежуточный контроль предусматривает выполнение обучающимися конспектов, защиты проектов, написания реферативных работ и др. Итоговая аттестация осуществляется в форме защиты реферативной работы.

# Наименование этапа, мероприятия

	Начало	Окончание
1. Первая организационная встреча команды проекта, отбор слушателей, рассмотрение плана	17 апреля 15.00	17 апреля 17.00
Проведение информационных встреч, рассылка приглашений к участию	17 апреля	23 апреля
2. Вторая организационная встреча команды проекта, сдача документов, подписание договора, утверждение учебного плана	24 апреля 12.00	
Информационные сообщения о ходе реализации проекта	23 апреля	30 апреля
Мониторинг хода реализации – ведение документации	16 апреля	31 мая
3. Учебный процесс (возможны изменения)	11,12,13,18, 19,20 мая	
4. Практика по месту работы (в фитнес-центре, спорткомплексе), 24 часа, по 3 занимающихся на 1 тренера.	21 мая	21 июня
5. Отчет о практической работе ( фактические результаты, фото, видео, отзывы занимающихся)		29 июня
Организационное собрание команды, оценка проекта		29 июня

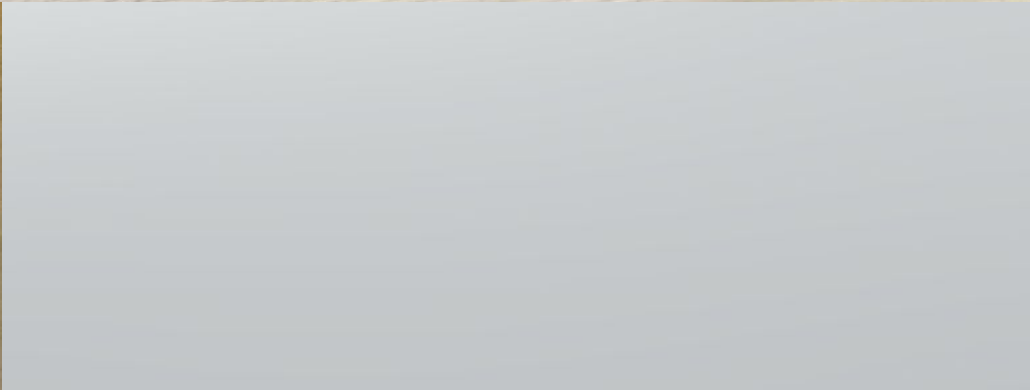
# ТРЕБОВАНИЯ К СЛУШАТЕЛЯМ ПРОГРАММЫ ДО "АДАПТИВНЫЙ ФИТНЕС"

критерий	баллы
<b>1 наличие высшего образования</b>	указывается в заявлении, прикладывается копия
физкультурное	<b>5</b>
медицинское	<b>5</b>
педагогическое	<b>3</b>
прочее высшее	<b>2</b>
неоконченное высшее физкультурное или медицинское (бакалавр, студент)	<b>1</b>
<b>2 стаж работы фитнес-тренером или тренером физкультурно-спортивного учреждения</b>	указывается в заявлении
0-5	<b>1</b>
от 6 - 10	<b>2</b>
от 11	<b>3</b>
<b>3 направление от организации, заверенное руководителем</b>	<b>5</b>

# Ожидаемые результаты реализации программы

- В результате освоения программы обучающиеся должны:
- **-знать:** нормативные и правовые документы, регламентирующие работу в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного фитнеса; средства и методы фитнес-тренировки лиц с особыми образовательными потребностями;
- **- уметь:** применять в практической деятельности методы и технологии адаптивной физической культуры и фитнес-тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп;
- **владеть:** способностью творчески решать нестандартные задачи в процессе фитнес-тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья, способностью управлять своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности педагогической деятельности.







Будьте здоровы!

С уважением, Наталья Проскурякова  
Председатель ОО «Федерация бодибилдинга Тюменской области»

+79129277944

[proskuryakova\\_na@mail.ru](mailto:proskuryakova_na@mail.ru)