

Утверждена Приказом № _____
от _____ 20____ года
Директор ООО «Академия фитнес наук»
Перевозчикова Н.И.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ,
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ФИТНЕС»**

(срок программы -72 часа)

г.Казань
2019 год

ОПИСЬ КОМПЛЕКТА ДОКУМЕНТОВ
образовательной программы
дополнительного профессионального образования,
программы повышения квалификации
по курсу «Реабилитационный фитнес»
(срок освоения программы - 72 часа)

№ п/п	Наименование документа
1.	Титульный лист
2.	Пояснительная записка
3.	Планируемые результаты обучения
3.1.	Характеристика квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации
3.2.	Характеристика профессиональных компетенций специалистов организаций, подлежащих совершенствованию в результате освоения дополнительного профессионального образования
4.	Требования к итоговой аттестации
5.	Календарный учебный график
6.	Матрица распределения учебных тем образовательной программы дополнительного профессионального образования по курсу «Реабилитационный фитнес»
7.	Рабочие программы учебных тем
7.1	Рабочая программа учебной темы 1. «Анатомия скелета и мышц»
7.2.	Рабочая программа учебной темы 2. «Физиология: мышечной деятельности; кардио-респираторной; центральной нервной системы; физиологическое обеспечение тренировки»
7.3.	Рабочая программа учебной темы 3. «Визуальная оценка осанки»
7.4.	Рабочая программа учебной темы 4. «Особенности тренировки людей с нарушениями осанки»
7.5.	Рабочая программа учебной темы 5. «Особенности тренировки людей с заболеваниями позвоночника»
7.6.	Практические занятия
8.	Вопросы к экзамену (примерные экзаменационные вопросы)
9.	Учебный план образовательной программы дополнительного профессионального образования по курсу «Реабилитационный фитнес»
10.	Приложения:
10.1.	Кадровое обеспечение образовательного процесса

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цель и задачи дополнительного профессионального образования повышения квалификации по курсу «Реабилитационный фитнес» со сроком обучения 72 часа.

Цель и задачи освоения программы повышения квалификации - совершенствование имеющихся и получение новых компетенций специалистов в фитнес индустрии, приобретение знаний, усвоение навыков и умений в области специальности.

Результат освоения программы повышения квалификации – по окончании программы слушатели будут обладать умением определять уровень физической подготовленности и готовности к нагрузкам на основе информации, предоставленной клиентом или врачом, рекомендовать упражнения и дозировку нагрузки занимающимся, демонстрировать технику выполнения корригирующих упражнений.

Категории обучающихся – лица, имеющие средне специальное или высшее образование, имеющие опыт собственных тренировок и желающие работать в фитнес-индустрии в должности фитнес-тренера.

Объем программы: 72 часа трудоемкости.

2. Форма обучения, режим и продолжительность занятий

График обучения / Форма обучения	Часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы, месяцев (дней, недель)
с отрывом от работы (очная)	9	2	8 дней

3. Документ, выдаваемый после завершения обучения – удостоверение о повышении квалификации.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы:

4.1.Список литературы и нормативно-правовых актов, используемых при обучении по представленному курсу:

1. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд.7-е / Под. Ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В.Судзиловского. –М.: Олимпия,2008. – 624 с,ил.
2. Большой Атлас анатомии человека / пер. с англ. Ю.В. Букановой.- Москва:АСТ,Кладезь,2015.- 192 с.
3. Физиология человека / Под. Ред. Г.И. Косицкого. - 3-е тизд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1985. 544с., ил.
4. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Пер.с фр. О.Е.Ивановой.- М.:РИПОЛ классик,2006.-144с:ил.
5. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины / Майерс Т. – СПб.: Меридиан-С, 2012.

6. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008. -624 с, ил.
7. Тесты и упражнения при функциональных нарушениях позвоночника/Петер Фишер; пер. с англ.-М.: МЕДпресс-информ,2017. -224с.: ил.
8. Анатомия и физиология / Билич Г. Л., Зигалова Е.Ю. – М.: Издательство «Э», 2017. – 272 с.: ил.
9. Капанджи, 2009 – Капанджи А.И. Позвоночник. Физиология суставов.М.: Эксмо,2009.
10. Лукаш, 2008 – Лукаш А. 500 упражнений для позвоночника. М.: Наука и техника,2008.
11. Физическая реабилитация, 2008 – Физическая реабилитация / под.ред. С.Н.Попова.М.:Феникс ,2008.
12. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. - М.: Медицина, 1999. — 304 с: ил. — (Учеб. лит. Для студ. мед. вузов)

5. Материально-техническая база, обеспечивающая организацию всех видов подготовки.

5.1. ООО «Академия фитнес наук» (420140, Республика Татарстан, город Казань, ул. Ю. Фучика, дом 90, помещение 130 (помещение 55).

1. Учебный кабинет (стулья, учебная доска, скелет, стол (пюпитр) для стула, гантели, Мяч гимнастический, мяч для пилатес, платформа балансировочная, цилиндр, рама, гамаки, гимнастические палки, бодибар, гриф, коврики гимнастические, платформа).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Характеристика квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации.

Характеристика по курсу «Реабилитационный фитнес»

Должностные обязанности:

- Обеспечивает организацию проведения первичного собеседования с клиентом для обсуждения цели фитнес-программ, предпочтений относительно физических упражнений, ожидаемых результатов, условий и места тренировок.
- Проводит предварительную оценку состояния здоровья и факторов риска развития заболеваний. Осуществляет тестирование физической подготовленности, оценку физической работоспособности, функционального состояния организма человека. Информировывает клиента о результатах тестирования и обсуждает план сотрудничества.
- Взаимодействует с системой специалистов разных направлений (медицина, психология, СПА, администрация). Составляет договор о предоставлении фитнес-услуг.
- Оформляет документы отчетности, регистрационные журналы и тому подобное. Проводит инструктаж по технике безопасности использования специального оборудования, поведения в клубе, санитарно-гигиенических требований с целью предотвращения травматизма.
- Демонстрирует, объясняет и обучает клиентов правильной технике выполнения физических упражнений, в т. ч. с использованием оборудования с учетом уровня физической подготовленности и возраста.
- Разрабатывает программы занятий силовой, аэробной направленности с определением этапа, цели, общих и специальных задач, средств, рациональных параметров двигательной активности, форм организации, методов контроля, критериев эффективности для людей разного пола, возраста и физического состояния.
- Владеет базовыми фитнес-технологиями с разных направлений и видов оздоровительного фитнеса. Программирует профилактические занятия физическими упражнениями для лиц, имеющих факторы риска возникновения заболеваний сердечно — сосудистой системы, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата.
- Разрабатывает рекреационные и анимационные программы для лиц разного возраста, пола, профессии. Лично проводит занятия с клиентом. Формирует у лиц, которые занимаются, устойчивую мотивационную заинтересованность относительно ведения здорового образа жизни и регулярной двигательной активности.
- Предоставляет консультации по режиму сбалансированного и рационального питания. Участвует в первичных консультациях вместе со специалистами отдела продаж.
- Принимает участие в корпоративных праздниках и других мероприятиях клуба. Обладает грамотной речью, высоким уровнем культуры и эрудиции. Повышает профессиональный

уровень в системе непрерывного образования. Придерживается концепции клуба, в котором он работает.

- Способствует созданию положительного социально — психологического климата с клиентом и в коллективе. Проверяет пригодность к эксплуатации оборудования и инвентаря. Готовит в соответствии с занятиями и предпочтений клиента разнообразное оборудование и инвентарь.
- Оказывает первую медицинскую помощь при травмах и острых патологических состояниях, которые могут возникнуть во время занятий по фитнесу.

Специалист по реабилитационному фитнесу должен знать:

1. Нормативно-правовые документы, касающиеся физического воспитания и спорта;
2. Основы трудового законодательства, гражданского и административного права, основные исторические этапы, направления и проблемы развития физической культуры и спорта как органической части социальной системы и общечеловеческой культуры; анатомию, физиологию и биохимию функционирования организма человека, в т.ч. физических нагрузок; основы теории здоровья человека;
3. Комплекс факторов формирования здорового образа жизни;
4. Теорию и технологию оздоровительно-рекреационной двигательной активности;
5. современные подходы к разработке персональных и групповых фитнес-программ для лиц разного возраста, пола и физического состояния;
6. Теоретико-методические основы спорта для всех;
7. Специфику, структуру и направления физической рекреации;
8. Совокупность знаний и навыков менеджмента и маркетинга;
9. Основы психологии и педагогики, в т.ч. психологию общения;
10. Методические приемы формирования мотивации к регулярной двигательной активности;
11. Современные компьютерные технологии в сфере фитнеса.

3.2. Характеристика профессиональных компетенций специалистов, подлежащих совершенствованию в результате освоения дополнительного профессионального образования по курсу повышения квалификации «Реабилитационный фитнес».

Слушатель, успешно освоивший программу, будет обладать общими компетенциями, включающими в себя способность/готовность:

Код	Наименование
1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

Слушатель, успешно освоивший программу, будет обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

- умением определять уровень физической подготовленности и готовности к нагрузкам на основе информации, предоставленной клиентом или врачом;
- рекомендовать упражнения и дозировку нагрузки занимающимся;
- демонстрировать технику выполнения упражнений;
- Разрабатывать программы занятий силовой, аэробной направленности с определением этапов, целей, общих и специальных задач, средств, рациональных параметров двигательной активности, форм организации, методов контроля, критериев эффективности для людей разного пола, возраста и физического состояния.
- Владеть базовыми фитнес-технологиями с разных направлений и видов оздоровительного фитнеса. Программировать профилактические занятия физическими упражнениями для лиц, имеющих факторы риска возникновения заболеваний сердечно — сосудистой системы, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата.

4.ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Обучение, по дополнительному профессиональному образованию повышения квалификации по курсу «Реабилитационный фитнес» продолжительностью 72 часа, заканчивается проведением итоговой аттестации в форме квалификационного экзамена, который включает в себя проверку теоретических знаний и проводится в виде экзаменационного теста.
2. Зачет по практике выполнений корректирующих упражнений.
3. Обучающийся допускается к квалификационному экзамену после изучения учебных тем в объеме, предусмотренном учебным планом дополнительного профессионального образования повышения квалификации по курсу «Реабилитационный фитнес».
4. Лицам, успешно сдавшим квалификационный экзамен выдается документ установленного образца - удостоверение о повышении квалификации.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательный процесс проводится в течение всего календарного года.

Начало обучения – в соответствии с утвержденным расписанием проведения курсов.

Учебный академический час равен 45 минутам. Перерыв между занятиями длится 15 минут.

Срок реализации образовательной программы – 96 академических часа.

Обучение проходит в форме аудиторных (теоретических и практических) занятий и самостоятельной работы.

Число обучающихся в каждой учебной группе не может превышать 20 человек.

График проведения аудиторных занятий

Дни недели	Время занятий	
	Теоретические	Практические
суббота	с 10:00 до 17:55	с 10:00 до 17:55
воскресенье	с 10:00 до 17:55	с 10:00 до 17:55
ИТОГО	64 часов	24 часов

Данный график проведения аудиторных занятий является ориентировочным. Фактический график проведения аудиторных занятий утверждается индивидуально для текущего курса, в зависимости от количества групп на курсе и составленного расписания занятий.

**6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО КУРСУ «РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ФИТНЕС»**
(срок освоения программы - 72 часа)

Категория обучающихся: лица, имеющие средне специальное или высшее образование, имеющие опыт собственных тренировок, желающие работать в фитнес-индустрии в должности фитнес-тренера или действующие фитнес-тренеры

Форма обучения: с отрывом от работы (очная)

№№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля знаний
			лекции	Практические занятия	
	Теоретические занятия				
1.1.	Анатомия скелета и мышц	8	8	-	-
1.2.	Физиология: мышечной деятельности; кардио-респираторной; центральной нервной системы; физиологическое обеспечение тренировки	8	8	-	-
1.3.	Визуальная оценка осанки	10	10	-	-
1.4.	Особенности тренировки людей с нарушениями осанки.	11	11	-	-
1.5.	Особенности тренировки людей с заболеваниями позвоночника.	11	11	-	-
	Практические занятия				
1.6.	Техника выполнения корригирующих упражнений при нарушениях осанки.	8	-	8	-
1.7.	Техника выполнения корригирующих упражнений при заболеваниях позвоночника.	6	-	6	-
1.8.	Составление индивидуальных тренировочных программ	4	-	4	-
	ИТОГО:	66	48	18	-
	*Итоговая аттестация	6	-	-	Экзамен
	ВСЕГО:	72	43	23	-

7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ТЕМ

7.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 1.

«Анатомия скелета и мышц»

Трудоемкость освоения: 8 часов.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 1.

I	Анатомия скелета
1	Строение скелета человека
2	Функции скелета человека
3	Половые особенности строения скелета
4	Развитие костей
II	Анатомия мышц
1	Анатомия мышц человека
2	Типы мышечной ткани
3	Строение мышц
4	Работа мышц
5	Функции мышц

7.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 2.

«Физиология: мышечной деятельности; кардио-респираторной; центральной нервной системы; физиологическое обеспечение тренировки»

Трудоемкость освоения: 8 часов.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 2.

I	Физиология: мышечной деятельности
1	Электромеханическое сопряжение
2	Понятие ЦНС (центральная нервная система), НС (нервная система), схема нервной клетки (тело, аксон)
3	Рефлекторная дуга. Принцип обратной связи

4	Двигательная единица мышечной ткани
5	Типы мышечных волокон. Основные характеристики. Рекрумент, физиология вовлечения мышечных волокон в работу
II	Физиология кардио-респираторной системы
1	Сердечно-сосудистая система (ССС), состав и общее строение, функции
2	Сосудистая система. Большой и малый круги кровообращения. Венозный отток. Лимфоотток
3	Анатомия сердца. Кровоснабжение. Сердечный автоматизм, вегетативная иннервация
4	Основные физиологические параметры ССС: частота сердечных сокращений (ЧСС), ударный (УО) и минутный объем кровообращения (МОК). Артериальное давление (АД).
5	Краткосрочный и долгосрочный (спортивное сердце) эффекты физической нагрузки
6	Роль дыхания. Этапы газообмена в организме
7	Строение дыхательной системы. Механизм вдоха и выдоха. Максимальное потребление кислорода (МПК)
III	Физиология центральной нервной системы (ЦНС)
1	Основные функции ЦНС
3	Понятие о рефлексе, классификация рефлексов
4	Основные свойства нервных центров
5	Основные принципы координационной деятельности ЦНС
6	Спинной, продолговатый, средний мозг
7	Промежуточный мозг
IV	Физиологическое обеспечение тренировок
1	Разминка: определение, виды, механизм, значение, практические рекомендации
2	Физиологические изменения (нервной, кардиореспираторной, эндокринной и других систем) во время тренировки. Обеспечение работоспособности
3	Восстановительный период: виды восстановительных реакций, продолжительность, возможности влияния на данный процесс
4	Утомление: классификация, механизм формирования, практические рекомендации

7.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 3. «Визуальная оценка осанки»

Трудоемкость освоения: 10 часов.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 3.

1	Визуальная оценка осанки
1	Визуальная диагностика общего центра тяжести.
2	Визуальная диагностика неоптимальной динамики.
3	Визуальная диагностика вариантов формирования неоптимального динамического стереотипа.
4	Визуальная диагностика укорочения и расслабления отдельных мышц.
5	Правила заполнения диагностической карты.

7.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 4.
«Особенности тренировки людей с нарушениями осанки»

Трудоемкость освоения: 11 часов.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 4.

1	Особенности тренировки людей с нарушениями осанки
1	Особенности формирования правильной осанки и методы ее определения
2	Определение подвижности позвоночника и выносливости мышц туловища
3	Профилактика нарушений осанки
4	Лечебная физическая культура как основной метод коррекции осанки
5	Классификация нарушений осанки

7.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 5.
«Особенности тренировки людей с заболеваниями позвоночника»

Трудоемкость освоения: 11 часов.

Перечень знаний, умений специалистов, обеспечивающих формирование профессиональных компетенций (см. п. 3)

Содержание учебной темы 5.

1	Особенности тренировки людей с заболеваниями позвоночника.
1	Физиология паравертебральных мышц спины.

2	Строение межпозвоночного диска.
3	Строение отделов позвоночного столба.
4	Остеохондроз позвоночника.
5	Виды грыж межпозвонковых дисков.
6	Составление тренировочных программ при межпозвоночной грыже.

7.7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Техника выполнения корригирующих упражнений при нарушениях осанки.

- Исходное положение - лежа на спине, согнуть и разогнуть поочередно ноги в коленном и тазобедренном суставах - «велосипед».
- Исходное положение – лежа на животе, голова в упоре на подбородок, руки, согнутые в локтевых суставах, приведены к туловищу, ладони обращены к полу, приподнять голову, не запрокидывая ее назад, лопатки соединить.
- Исходное положение – лежа на спине, согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, медленно опустить.
- Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить.
- Исходное положение – лежа на животе, руки за головой, поочередное приподнимание прямых ног.
- Исходное положение – лежа на животе, приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.
- Исходное положение – лежа на спине, руки вверху, медленно поднять обе прямые ноги до угла 45° и медленно опустить их.
- Исходное положение – лежа на спине, поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.
- Исходное положение – лежа на спине, согнуть ноги в коленях, выпрямить вперед - вверх, развести, соединить и медленно опустить.
- Исходное положение – лежа на спине, поочередное отведение назад прямых ног, не отрывая таза от пола.
- Исходное положение – лежа на спине, между коленями зажат мяч, ноги согнуть, разогнуть их вперед до угла 45° и медленно опустить.
- Исходное положение – лежа на животе, отвести, назад обе прямые ноги, развести их в стороны, соединить вместе и опустить.
- Исходное положение – лежа на спине, скрещивание прямых ног - «ножницы».
- Исходное положение – лежа на животе, в руках гимнастическая палка. Поднимание палки вверх, опускание за голову, положив на лопатки.
- Исходное положение – лежа на спине, переход в положение сидя с махом рук. То же, но руки на пояс.
- Исходное положение - упор стоя на коленях попеременное поднимание ног назад (как можно выше).

2. Техника выполнения корригирующих упражнений при заболеваниях позвоночника.

- Исходное положение - лежа на животе, попеременное поднимание ног назад.
- Исходное положение – вис на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременное поднимание прямых ног.
- Исходное положение - Вис на гимнастической стенке спиной к ней поднимание обеих прямых ног с удержанием — «угол».
- Исходное положение - Вис на гимнастической стенке спиной к ней поднять левую ногу, присоединить к ней правую, опустить левую, затем правую.
- Исходное положение - лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, руки упираются в пол, на правой (левой) пятке набивной мяч с петлей. Попеременное поднимание ноги с мячом.
- Исходное положение – лежа на спине. Поочередное поднимание прямых ног.
- Исходное положение - вис лицом к гимнастической стенке, попеременное поднимание ног.
- Исходное положение – вис на гимнастической стенке спиной к ней. Поднимание прямой ноги с подвешенным набивным мячом.
- Исходное положение - лежа на животе, согнуть ногу в колене и, захватив руками ступню, стараться прижать пятку к ягодице.
- Исходное положение - стоя на одной ноге, другую согнуть в колене и, захватив рукой ступню, прижать пятку к ягодице.
- Исходное положение - стоя на одной ноге, мах другой назад.
- Исходное положение - стоя на коленях, руки на пояс. Наклоны туловища назад, сохраняя прямую линию от колена до головы.
- Исходное положение - стоя боком к гимнастической стенке, придерживаясь за рейку — мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу.
- Исходное положение – вис, лицом к гимнастической стенке, не отрывая бедер от стенки, попеременно сгибать ноги в коленях, затем одновременно.
- Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, локти прижаты к полу, ноги вместе. Одновременное поднимание и удержание ног на 30 градусов.
- Исходное положение – лежа на спине, одна рука на груди, другая - на животе, диафрагмальное дыхание. На вдохе живот надувать, на выдохе втягивать.
- Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе, прогибание туловища с опорой на затылок, плечевой пояс и пятки.
- Исходное положение - лежа на спине, руки в сцеплении за головой, локти прижаты к полу, ноги полусогнуты с опорой на стопы, поднимание и опускание верхней части туловища.
- Исходное положение - лежа на животе, руки вверх. Самовытяжение, тянуться руками вверх, носками вниз.
- Исходное положение – лежа на животе, руки под подбородком, поднимание и опускание верхней части туловища.
- Исходное положение - сидя на стуле, кисти на затылке, голову слегка опустите вперед. Отводите голову назад, оказывая небольшое сопротивление руками.
- Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются плеч, вытягиваем руки вверх-назад, прогнуться, одновременно отставляя ногу назад.
- Исходное положение - Лежа на животе, руки вверх, ладони в замок, «Лодочка».
- Исходное положение - лежа на спине, руки в стороны, ноги врозь. Одновременное приподнимание головы, рук и ног и удержание.

8. ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ.

Формы и методы контроля знаний слушателей (по темам): примерные экзаменационные вопросы по представленным темам:

1. Назовите количество позвонков в отделах позвоночного столба: шейный, грудной, поясничный, крестцовый, копчик.

- а) 6,11,5,4,4-5;
- б) 7,12,5,5,4-5;
- в) 7,10,5,6, 3-4;
- г) 5,12,5,5, 4-5;

Ответ: Б;

2. Непарный отросток позвонка, отходящий от задней поверхности его дуги по срединной линии?

- а) поперечный;
- б) суставной;
- в) остистый;
- г) рудиментарный;

Ответ: В;

3. Изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперед?

- а) кифоз;
- б) сколиоз;
- в) лордоз;
- г) спондилез;

Ответ: В;

4. Изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью назад?

- а) кифоз;
- б) сколиоз;
- в) лордоз;
- г) спондилез;

Ответ: А;

5. Положение в пределах размаха движений позвоночного сегмента, при котором нагрузка на пассивные, костно-связочные структуры минимальна называется?

- а) люмбальное положение позвоночника;
- б) нейтральное положение позвоночника;
- в) вентральное положение позвоночника;
- г) дорсальное положение позвоночника;

Ответ: Б;

6. Повышенная подвижность суставов; растяжение суставных связок, позволяющее суставу делать более объёмистые движения, выходящие за пределы его анатомических возможностей, называется?

- а) гипомобильность суставов;
- б) гипермобильность суставов;
- в) гетерохронность суставов;
- г) гипергидроз суставов;

Ответ: Б;

7. Назовите типы соединения костей:

- а) прерывные
- б) непрерывные
- в) полупрерывные
- г) а+б+в

Ответ: Г

8. Органические вещества кости придают им:

- а) твердость и хрупкость;
- б) упругость и эластичность;
- в) жесткость и гибкость;
- г) хрупкость и уязвимость;

Ответ: Б;

9. Минеральные вещества кости придают им:

- а) твердость и хрупкость;
- б) упругость и эластичность;
- в) жесткость и гибкость;
- г) хрупкость и уязвимость;

Ответ: А;

10. Что относится к вспомогательным элементам сустава?

- а) связки, мениски;
- б) связки, мениски, диски, синовиальные сумки;
- в) диски, синовиальные сумки, суставные поверхности костей;

Ответ: Б

11. В состав сустава входят:

- а) суставные поверхности костей, суставная капсула, суставная полость;
- б) синовиальная жидкость, суставные поверхности костей;
- в) связки, мениски, суставные поверхности костей;

Ответ: А

12. Соотнесите типы соединения костей (с примерами).

- а) полу прерывные 1) представлены швами, срастанием костей
- б) прерывные 2) соединением костей хрящевым диском
- в) непрерывные 3) представлены суставами

- а) А1; Б2; В3;
- б) А2; Б1; В2;
- в) А3; Б1; В2;
- г) А2, Б3, В1;

Ответ: Г;

13. Суставы классифицируются по:

- а) мобильности суставных поверхностей, диаметру суставных поверхностей, функции;
- б) амплитуде суставных поверхностей, величине суставных поверхностей, функции;
- в) размеру суставных поверхностей, окружности суставных поверхностей, функции;
- г) числу суставных поверхностей, форме суставных поверхностей, функции;

Ответ: Г;

14. При развитии сутулости лопатки движутся:

- а) вниз и в стороны;
- б) вверх и в стороны;
- в) вверх и внутрь;
- г) вниз и внутрь;

Ответ: Б;

15. Укажите общие принципы построения тренировки при гиперлордозе:

Ответ: Исключить осевые нагрузки на позвоночный столб при выполнении упражнений, исключить нагрузки ударного характера, все упражнения симметричные, все упражнения с отягощениями выполняются в разгрузочных положениях, при упражнениях лежа на животе под живот подкладывать валик, чтобы избежать избыточного прогиба в пояснице, укрепление прямой мышцы живота

16. Укажите общие принципы построения тренировки при гиперкифозе:

Ответ: ЛФК с применением, как динамических, так и статических упражнений; постепенное увеличение амплитуды и силы движений, выполнение комплекса гимнастики с соблюдением правильной осанки. Акцент на расслабление гипертоничных мышц с укреплением гипотоничных.

17. Назовите функции межпозвоночного диска:

Ответ: Амортизация, подвижность и гибкость позвонка;

18. Жидкость, выполняющая функцию внутрисуставной смазки, предотвращая трение суставных поверхностей и их изнашивание?

- а) лимфальная;
- б) интерстициальная;
- в) синовиальная;
- г) плазматическая;

Ответ: В

19. Скелетные мышцы построены из:

- а) параллельно-полосатой мышечной ткани;
- б) поперечно - полосатой мышечной ткани;
- в) поперечно - параллельной мышечной ткани;
- г) гладко - полосатой мышечной ткани;

Ответ: Б.

20. Ротация это:

- а) отведение;
- б) приведение;
- в) вращение;
- г) сгибание;

Ответ: В

21. Самый глубокий мышечный слой, который находится в непосредственной близости к позвоночнику это:

- а) паравертебральные мышцы;
- б) параментральные мышцы;
- в) парамиофасциальные мышцы;

Ответ: А;

22. Первый и второй шейный позвонок вместе образуют:

- а) атлanto-аксиальный сустав;
- б) мембрано-аксиальный сустав;
- в) атлanto-латеральный сустав;
- г) люмбально-медиальный сустав;

Ответ: А.

23. Назовите 2 группы которые выделяют в классификации нарушений осанки:

- а) функциональные и структурные;
- б) физиологические и анатомические;
- в) структурные и визуализируемые;
- г) максимизированные и функциональные;

Ответ: А.

24. Сердечной мышцей называют:

- а) лиокард;
- б) миокард;
- в) ниокард;
- г) гиокард;

Ответ: Б;

25. Элементы сенсорных органов, расположенные в мышцах, связках, суставных сумках, в коже и свидетельствующие о их работе (сокращения мышц, изменения положения тела в пространстве) называются:

- а) проприорецепторы;
- б) сандрорецепторы;
- в) миорецепторы;
- г) неорецепторы;

Ответ: А;

26. Термин латеральный означает:

- а) ближний к центральной линии тела;
- б) дальний от центральной линии тела;
- в) задний от центральной линии тела;
- г) передний от центральной линии тела;

Ответ: Б;

27. Термин медиальный означает:

- а) ближний к центральной линии тела;
- б) дальний от центральной линии тела;
- в) задний от центральной линии тела;
- г) передний от центральной линии тела;

Ответ: А;

28. Назовите плоскости человеческого тела:

- а) сагиттальная; фронтальная; горизонтальная.
- б) проксимальная, дистальный, дорзальная;
- в) вентральная фронтальная, сагиттальная;
- г) горизонтальная, проксимальная, дистальная;

Ответ: А;

29. Главное свойством пульпозного ядра межпозвоночного диска является:

- а) лобильность;
- б) гидрофильность;
- в) стабильность;
- г) сбалансированность;

Ответ: Б;

30. Способ лечения с помощью вытяжения позвоночника называется:

- а) тракция;
- б) левитация;
- в) мотивация;
- г) навигация;

Ответ: А;

31. Периферическая нервная система может быть разделена на:

- а) соматическую и вегетативную;
- б) эндокринную и вегетативную;
- в) эмпатийная и эндокринную;
- г) соматическую и эндокринную;

Ответ: А;

32. Функция вегетативной нервной системы можно обобщить под термином:

- а) «активация»;
- б) «мотивация»;
- в) «адаптация»;
- г) «ассимиляция»;

Ответ: В;

33. Часть автономной (вегетативной) нервной системы, активизирующуюся при стрессовых реакциях и вызывающая возбуждение сердечной деятельности?

- а) парасимпатическая нервная система;
- б) симпатическая нервная система;
- в) соматическая нервная система;
- г) метасимпатическая нервная система;

Ответ: Б;

34. Область человеческих знаний, занимающиеся изучением осанки, механизмов поддержания вертикальной позы и равновесия человеческого тела это:

- а) астрономия;
- б) постурология;
- в) социология;
- г) позициология;

Ответ: Б;

35. Режим, при котором работа мышц связана с их сокращением, уменьшением длины под влиянием нагрузки называется?

- а) концентрический;
- б) изометрический;
- в) эксцентрический;
- г) изотонический;

Ответ: А;

36. Режим, при котором работа мышц связана с их удлинением под влиянием нагрузки это?

- а) концентрический;
- б) изометрический;
- в) эксцентрический;
- г) изотонический;

Ответ: В;

37. Планка упражнение, выполняемое в:

- а) изотоническом режиме;
- б) эксцентрическом режиме;
- в) изометрическом режиме;

Ответ: В;

38. Деформирующее поражение тазобедренного сустава называется:

- а) гонартроз;
- б) коксартроз;
- в) гемартроз;
- г) монартроз;

Ответ: Б;

39. Деформирующее поражение коленного сустава называется:

- а) гонартроз;
- б) коксартроз;
- в) гемартроз;
- г) монартроз;

Ответ: А;

40. Отметьте правильный вариант первой помощи при вывихе:

- а) дать обезболивающее и попытаться срочно вправить сустав;
- б) дать обезболивающее и обеспечить неподвижность в суставе;
- в) дать обезболивающее и наложить давящую повязку на сустав;

Ответ: Б;

Формы и методы контроля знаний слушателей (по темам):

Зачет по практике выполнений корригирующих упражнений:

1.Билет.

- И. п. - лежа на спине, согнуть и разогнуть поочередно ноги в коленном и тазобедренном суставах - «велосипед».
- И. п. – лежа на животе, голова в упоре на подбородок, руки, согнутые в локтевых суставах, приведены к туловищу, ладони обращены к полу, приподнять голову, не запрокидывая ее назад, лопатки соединить.

2.Билет.

- И. п. – лежа на спине, согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, медленно опустить.
- И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить.

3.Билет.

- И. п. – лежа на животе, руки за головой, поочередное приподнимание прямых ног.
- И. п. – лежа на животе, приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.

4.Билет.

- И. п. – лежа на спине, руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 45° и медленно опустить их.
- И. п. – лежа на спине, поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.

5.Билет.

- И. п. – лежа на спине, согнуть ноги в коленях, выпрямить вперед - вверх, развести, соединить и медленно опустить.
- И. п. – лежа на спине, поочередное отведение назад прямых ног, не отрывая таза от пола.

6.Билет.

- И. п. – лежа на спине, между коленями зажат мяч, ноги согнуть, разогнуть их вперед до угла 45° и медленно опустить.
- И. п. – лежа на животе, отвести, назад обе прямые ноги, развести их в стороны, соединить вместе и опустить.

7. Билет.

- И. п. – лежа на спине, скрещивание прямых ног - «ножницы».
- И. п. – лежа на животе, в руках гимнастическая палка. Поднимание палки вверх, опускание за голову, положив на лопатки.

8.Билет.

- И. п. – лежа на спине, переход в положение сидя с махом рук. То же, но руки на поясе.
- И. п. - упор стоя на коленях попеременное поднимание ног назад (как можно выше).

9.Билет.

- И. п. - лежа на животе, попеременное поднимание ног назад.
- И. п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременное поднимание прямых ног.

10.Билет.

- Вис на гимнастической стенке спиной к ней поднимание обеих прямых ног с удержанием — «угол».
- Вис на гимнастической стенке спиной к ней поднять левую ногу, присоединить к ней правую, опустить левую, затем правую.

11. Билет.

- И. п. - лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, руки упираются в пол, на правой (левой) пятке набивной мяч с петлей. Попеременное поднимание ноги с мячом.
- И. п. – лежа на спине. Поочередное поднимание прямых ног.

12.Билет.

- И. п. - вис лицом к гимнастической стенке, попеременное поднимание ног.
- И. п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней. Поднимание прямой ноги с подвешенным набивным мячом.

13.Билет.

- И. п. - лежа на животе, согнуть ногу в колене и, захватив руками ступню, стараться прижать пятку к ягодице.
- И. п. - стоя на одной ноге, другую согнуть в колене и, захватив рукой ступню, прижать пятку к ягодице.

14.Билет.

- И. п. - стоя на одной ноге, мах другой назад.
- И. п. - стоя на коленях, руки на пояс. Наклоны туловища назад, сохраняя прямую линию от колена до головы.

15.Билет.

- И. п. - стоя боком к гимнастической стенке, придерживаясь за рейку — мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу.
- И. п. — вис, лицом к гимнастической стенке, не отрывая бедер от стенки, попеременно сгибать ноги в коленях, затем одновременно.

16.Билет.

- И. п. — лежа на спине, руки за головой, локти прижаты к полу, ноги вместе. Одновременное поднятие и удержание ног на 30 градусов.
- И. п. — лежа на спине, одна рука на груди, другая - на животе, диафрагмальное дыхание. На вдохе живот надувать, на выдохе втягивать.

17. Билет.

- И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе, прогибание туловища с опорой на затылок, плечевой пояс и пятки.
- И. п.- лежа на спине, руки в сцеплении за головой, локти прижаты к полу, ноги полусогнуты с опорой на стопы, поднятие и опускание верхней части туловища.

18.Билет.

- И. п.- лежа на животе, руки вверх. Самовытяжение, тянуться руками вверх, носками вниз.
- И. п. — лежа на животе, руки под подбородком, поднятие и опускание верхней части туловища.

19.Билет.

- И. п. - сидя на стуле, кисти на затылке, голову слегка опустите вперед. Отводите голову назад, оказывая небольшое сопротивление руками.
- И. п. — стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются плеч, вытягиваем руки вверх-назад, прогнуться, одновременно отставляя ногу назад.

20.Билет.

- И. п- Лежа на животе, руки вверх, ладони в замок, «Лодочка».
- И. п. - лежа на спине, руки в стороны, ноги врозь. Одновременное приподнимание головы, рук и ног и удержание.

9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

образовательной программы дополнительного профессионального образования повышения квалификации по курсу «Реабилитационный фитнес» (срок освоения программы - 72 часа)

Цель: совершенствование имеющихся и получение новых компетенций специалистов в фитнес индустрии; приобретение знаний; усвоение навыков и умений в области специальности.

Категория слушателей: лица, имеющие средне специальное или высшее образование, имеющие опыт собственных тренировок и желающие работать в фитнес-индустрии в должности фитнес тренера.

Срок обучения: 72 часа трудоемкости по курсу «Реабилитационный фитнес».

Форма обучения: с отрывом от работы (очная)

Режим занятий: 8 часов в день

№№ пп	ТЕМА	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля знаний
			лекции	практические занятия	
	Теоретические занятия				
1.1	Анатомия скелета и мышц	8	8	-	-
1.2	Физиология: мышечной деятельности; кардио-респираторной; нервной системы; физиологическое обеспечение тренировки	8	8	-	-
1.3.	Визуальная оценка осанки	10	10	-	-
1.4.	Особенности тренировки людей с нарушениями осанки	11	11	-	-
1.5.	Особенности тренировки людей с заболеваниями позвоночника	11	11	-	-
	Практические занятия				
1.6.	Техника выполнения корректирующих упражнений при нарушениях осанки.	8	-	8	-
1.7.	Техника выполнения корректирующих упражнений при заболеваниях позвоночника.	6	-	6	-
1.8.	Составление индивидуальных тренировочных программ	4	-	4	-
	ИТОГО:	66	48	18	-
	*Итоговая аттестация	6	-	-	Экзамен
	ВСЕГО:	72	43	23	-

10. ПРИЛОЖЕНИЯ:

10.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Должностные обязанности. Проводит обучение обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Организует и контролирует их самостоятельную работу, индивидуальные образовательные траектории (программы), используя наиболее эффективные формы, методы и средства обучения, новые образовательные технологии, включая информационные. Содействует развитию личности, талантов и способностей обучающихся, формированию их общей культуры, расширению социальной сферы в их воспитании. Обеспечивает достижение и подтверждение обучающимися уровней образования (образовательных цензов). Оценивает эффективность обучения предмету (дисциплине, курсу) обучающихся, учитывая освоение ими знаний, овладение умениями, применение полученных навыков, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Соблюдает права и свободы обучающихся. Поддерживает учебную дисциплину, режим посещения занятий, уважая человеческое достоинство, честь и репутацию обучающихся. Осуществляет контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе с использованием современных способов оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий (в т.ч. ведение электронных форм документации). Вносит предложения по совершенствованию образовательного процесса в образовательном учреждении. Участвует в работе предметных (цикловых) комиссий (методических объединений, кафедр), конференций, семинаров, участвует в деятельности педагогического и иных советов образовательного учреждения, а также в деятельности методических объединений и других формах методической работы. Осуществляет связь с родителями или лицами, их заменяющими. Разрабатывает рабочие программы учебных дисциплин (модулей) по своей дисциплине и другие материалы, обеспечивающие воспитание и качество подготовки обучающихся, несет ответственность за реализацию их в полном объеме в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса, а также за качество подготовки выпускников. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса. Выполняет правила по охране труда и пожарной безопасности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; содержание учебных программ и принципы организации обучения по преподаваемому предмету; основные технологические процессы и приемы работы на должностях в организациях по специальности в соответствии с профилем обучения в образовательном учреждении, а также основы экономики, организации производства и управления; педагогику, физиологию, психологию и методику профессионального обучения; современные формы и методы обучения и воспитания обучающихся; основы трудового законодательства; теорию и методы управления образовательными системами; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного обучения, реализации компетентностного подхода, развивающего обучения; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с обучающимися разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций,

их профилактики и разрешения; основы экологии, экономики, социологии; трудовое законодательство; основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.