

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

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ,
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Фитнес-тренер»**

(срок программы -96 часов)

г. Казань
2019 год

ОПИСЬ КОМПЛЕКТА ДОКУМЕНТОВ
образовательной программы
дополнительного профессионального образования,
программы повышения квалификации
по курсу «Фитнес-тренер»
(срок освоения программы - 96 часов)

№ 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 «Фитнес-тренер»
7.	Рабочие программы учебных тем
7.1.	Рабочая программа учебной темы 1. «Анатомия скелета и мышц и опорно-двигательного аппарата»
7.2.	Рабочая программа учебной темы 2. «Физиология: мышечной деятельности; кардио-респираторной; пищеварительной; центральной нервной системы; физиологическое обеспечение тренировки»
7.3.	Рабочая программа учебной темы 3. «Основы механики в анатомии»
7.4.	Рабочая программа учебной темы 4. «Основы диетологии и рационального питания человека»
7.5.	Рабочая программа учебной темы 5. «Теория и методика фитнес-тренировки»
7.6.	Рабочая программа учебной темы 6. «Основы оказания первой доврачебной помощи»
7.7.	Практические занятия
8.	Вопросы к экзамену (примерные экзаменационные вопросы)
9.	Учебный план образовательной программы дополнительного профессионального образования по курсу «Фитнес-тренер»
10.	Приложения:
10.1.	Кадровое обеспечение образовательного процесса

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цель и задачи дополнительного профессионального образования повышения квалификации по курсу «Фитнес-тренер» со сроком обучения 96 часов.

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 упражнений с отягощениями, проводить инструктажи в тренажерном зале.

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: 96 часов 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)	8	2	12 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. Атлас анатомии человека 2-е издание / Неттер Ф., Уч. пос.- атлас / Под ред. Н.О. Бартоша; Пер. с англ. А.П. Киясова. - М.: ГЭОТАР- МЕД, 2003. - 600 с.: ил.

3. Верхняя конечность. Функциональная анатомия - 6-е издание / А.И. Капанджи/ И.: ЭКСМО - 2019. : 368с.

4. Нижняя конечность. Функциональная анатомия - 6-е издание / А.И. Капанджи/ И.: ЭКСМО - 2010. : 352с.
5. Позвоночник. А.И. Капанджи / Физиология суставов / 6-е издание. И.: Эксмо, 2014. - 344 с.
6. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла / И.: АСТ, Астрель, 2007.
7. АТЛАС скелетно-мышечной анатомии. Крис Джерми / И: АСТ, 2008. - 382 с.
8. Большой Атлас анатомии человека / пер. с англ. Ю.В. Букановой.- Москва:АСТ, Кладезь, 2015.- 192 с.
9. Физиология человека / Под. Ред. Г.И. Косицкого. - 3-е тизд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1985. 544с., ил.
10. Фитнес для умных. Смирнов Д.И. - 2-е издание; Библиотека Men's Health / Издательство: Эксмо. .2011. : 464 с. - Ил. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины / Майерс Т. – Спб.: Меридиан-С, 2012.
11. ЧСС, Лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «ТУЛОМА»,2006. -160с.
12. Диетология. 4-е изд./ Под. Ред. А.Ю. Барановского. – Спб.: Питер,2012. – 1024с.: ил.
13. Анатомия и физиология / Билич Г. Л., Зигалова Е.Ю. – М.: Издательство «Э», 2017. – 272 с.: ил.
14. Анатомия силовых упражнений. Делавье Ф. / Для мужчин и женщин / Пер. с фр. О.Е. Ивановой. - М.: РИПОЛ классик, 2006. - 144 с.: ил.
15. Анатомия силовых тренировок для женщин/ Ф.Делавье, М.Гандил; пер. с англ. В.М. Боженков. –Минск: попури,2015. -368с.: ил.
16. Питание для выносливости.: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство “Тулома”,2005. - 192с.
17. Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова / Ковальков А.В.-М.: Эксмо,2012. – 400с.

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).

Учебный кабинет (стулья, учебная доска, стол (пюпитр) для стула, гантели, Мяч гимнастический, платформа балансировочная, цилиндр, рама, гимнастические палки, бодибар, гриф, коврики гимнастические, платформа, петли TRX, скелет, макеты костей).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

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

Характеристика по курсу «Фитнес-тренер»

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.

Фитнес-тренер 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 организаций, подлежащих совершенствованию в результате освоения дополнительного профессионального образования по курсу повышения квалификации «Фитнес-тренер».

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 с отягощениями;
- проводить инструктажи в тренажерном зале.

4.ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Обучение, по дополнительному профессиональному образованию повышения квалификации по курсу «Фитнес-тренер» продолжительностью 96 часов, заканчивается проведением итоговой аттестации в форме итогового квалификационного экзамена, который включает в себя проверку теоретических и практических знаний и проводится в 2 этапа. Первый этап включает в себя проверку теоретических знаний и проходит в виде решения тестов. Второй этап включает в себя проверку практических знаний и проходит в виде выполнения упражнений по билетам.
3. Обучающийся допускается к квалификационному экзамену после изучения учебных тем в объеме, предусмотренном учебным планом дополнительного профессионального образования повышения квалификации по курсу «Фитнес-тренер».
4. Лицам, успешно сдавшим квалификационный экзамен, присваивается квалификация «Фитнес-тренер» и 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 «Фитнес-тренер»
(срок освоения программы - 96 часов)**

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

Форма обучения: с отрывом от работы (очная)

№№ пп	ТЕМА	Кол- во часо в	В том числе		Форма контроля знаний
			лекции	практические занятия	
	Теоретические занятия				
1.1.	Анатомия скелета и мышц ОДА	16	16	-	-
1.2.	Физиология: мышечной деятельности; кардио-респираторной; пищеварительной; центральной нервной системы; физиологическое обеспечение тренировки	12	12	-	-
1.3.	Основы механики в анатомии	8	8		
1.4.	Основы диетологии и рационального питания человека	8	8	-	-
1.5.	Теория и методика фитнес-тренировки	16	16	-	-
1.6.	Основы оказания первой доврачебной помощи	4	4	-	-
	Практические занятия				
1.7.	Техника выполнения базовых упражнений	10	-	10	-
1.8.	Техника выполнения изолирующих упражнений	8	-	8	-
1.9.	Кардиотренинг	2	-	2	-
1.10.	Составление индивидуальных тренировочных программ	4	-	4	-
	ИТОГО:	88	64	24	-
	*Итоговая аттестация	8	4	4	Экзамен
	ВСЕГО:	96	68	28	-

7. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ТЕМ

7.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 1.

«Анатомия скелета и мышц опорно-двигательного аппарата»

Трудоемкость освоения: 16 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	Типы костной ткани
5	Развитие костей
II	Анатомия мышц
1	Анатомия мышц человека
2	Типы мышечной ткани
3	Строение мышц
4	Классификация мышц
5	Работа мышц
6	Функции мышц

7.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 2.

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

Трудоемкость освоения: 12 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	Механизм мышечного сокращения
6	Биохимия мышечного сокращения. Основные характеристики следующих видов ресинтеза АТФ. Виды нагрузок, соответствующие работе этих механизмов: фосфагенный, лактатный, аэробный
7	Типы мышечных волокон. Основные характеристики. Рекрумент, физиология вовлечения мышечных волокон в работу
8	Мышечный рост. Механизм и условия мышечного роста. Гиперплазия мышечных волокон, гипертрофия мышечных волокон
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 пищеварительной системы
1	Строение пищеварительной системы (ПС)
2	Пищеварительный тракт. Ротовая полость. Глотка. Пищевод. Желудок. Двенадцатиперстная кишка. Тонкий кишечник. Толстый кишечник
3	Пищеварительные железы. Поджелудочная железа. Печень
4	Общая характеристика пищеварительных процессов
5	Пищеварительные ферменты. Амилаза. Пепсин. Трипсин. Хемотрипсин. Липаза
6	Пищеварение в каждом отделе пищеварительной системы. Всасывание. Особенности кровотока. Воротная вена
7	Регуляция моторики, выделения ферментов ПС
8	Влияние мышечной работы на процессы пищеварения
IV	Физиология центральной нервной системы (ЦНС)
1	Основные функции ЦНС

2	Методы исследования функций ЦНС
3	Понятие о рефлексе, классификация рефлексов
4	Основные свойства нервных центров
5	Основные принципы координационной деятельности ЦНС
6	Спинной, продолговатый, средний мозг
7	Ретикулярная формация ствола мозга
8	Промежуточный мозг
9	Лимбическая система
10	Стриопаллидарная система
V	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.

«Основы механики в анатомии»

Трудоемкость освоения: 8 часов.

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

Содержание учебной темы 3.

1	Основы механики в анатомии
1	Основные понятия механики, степени свободы
2	Силы, внешнее и внутреннее силовое поле, источники сил, взаимодействие сил, общий центр тяжести тела.
3	Использование различных сил в моделировании нагрузок
4	Рычаги в механике, виды рычагов, момент силы, рычаги в теле человека
5	Особенности действия мышц на костные рычаги
6	Механика сокращения. Механизм сокращения и расслабления мышечных волокон (теория скольжения)

7	Режимы работы мышц
---	--------------------

7.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 4. «Основы диетологии и рационального питания человека»

Трудоемкость освоения: 8 часов.

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

Содержание учебной темы 4.

1	Обмен веществ, основы рационального питания
1	Железы внутренней секреции (ЖВС), или эндокринные железы, и их функции. Роль ЖВС в регуляции жизнедеятельности организма в покое и при мышечной работе. Гормоны и механизмы их действия
2	Функции гормонов передней доли гипофиза (АКТГ, тиреотропин, гонадотропины, соматотропин) и задней доли гипофиза (вазопрессин и окситоцин). Роль гормонов аденогипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции
3	Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин) Значение гормонов в регуляции обмена веществ в покое и при мышечных нагрузках
4	Гормоны щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин, кальцитонин) и их назначение. Влияние гормонов щитовидной железы на энергетический обмен и процессы терморегуляции
5	Функции гормона эпифиза мелатонина, его роль в качестве своеобразных «биологических часов» нашего организма.
6	Функции гормонов поджелудочной железы. Функции половых желез и их роль в развитии физических качеств человека
7	Роль белков, углеводов и жиров в жизнедеятельности организма. Обмен воды и минеральных солей. Обмен веществ при мышечной работе.

7.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 5. «Теория и методика фитнес-тренировки»

Трудоемкость освоения: 16 часов.

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

Содержание учебной темы 5.

1	Теория и методика фитнес-тренировки
1	Основные тренировочные принципы. Значение соблюдения тренировочных принципов в эффективности тренировочных программ. Принцип индивидуальных различий. Принцип сверхкомпенсации. Принцип перегрузки. Принцип обратимости. Принцип специфичности. Принцип специализации. Принцип цикличности. Теория и методика аэробной тренировки.
2	Методика силовой тренировки

2.1.	Определение силовой тренировки
2.2.	Влияние силовой тренировки на системы организма человека
2.3.	Цели и задачи силовой тренировки
2.4.	Компоненты с силовой тренировки
2.5.	Определение базовых, региональных, изолирующих упражнений
2.6.	Классификация мышц по характеру выполняемой работы
2.7.	Виды фитнес оборудования. Их достоинства и недостатки
3	Методика аэробной тренировки
4	Адаптационные изменения
5	Методика тренировки гибкости
6	Особенности тренировки женщин
7	Составление индивидуальных тренировочных программ

7.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ТЕМЫ 6. «Основы оказания первой доврачебной помощи»

Трудоемкость освоения: 4 часа.

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

Содержание учебной темы 6.

1	Основы оказания первой доврачебной помощи
1	Нормативно-правовая база
2	Понятие первой доврачебной помощи
3	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи
4	Сердечно-легочная реанимация
5	Порядок взаимодействия со спецслужбами
6	Неотложные состояния в практике тренера. Алгоритм действий

7.7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Техника выполнения базовых упражнений.

Классическим набором базовых упражнений считаются следующие: становая тяга, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, приседания со штангой на плечах, подтягивание на турнике.

2. Техника выполнения изолирующих упражнений.

Изолирующие упражнения для бицепса:

Подъем штанги на бицепс на скамье Скотта;

«Молот» с гантелями;

Подъем гантелей с разворотом;

Концентрированный подъем гантели.

Для трицепса:

Жим вниз на вертикальном блоке;

Французский жим.

Для плеч:

Махи с гантелями;

Подъем гантелей над головой.

Для груди:

Сведение рук на блоке;

Сведение рук на тренажере (бабочка);

Разводка гантелей лежа на скамье.

Для ног:

Разгибание ног в тренажере сидя (работающая мышца квадрицепс);

Сгибание ног в тренажере лежа (бицепс бедра);

Выпады со штангой (квадрицепс, большая ягодичная);

Подъемы на носки стоя.

Для спины:

Тяга верхнего (вертикального) блока;

Тяга горизонтального блока.

3. Кардиотренинг.

4. Составление индивидуальных тренировочных программ.

8. ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

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

1. Назовите отделы позвоночного столба, количество позвонков в них и их физиологические изгибы:

_____ отдел _____ позвонков _____ изгиб.
_____ отдел _____ позвонков _____ изгиб.
_____ отдел _____ позвонков _____ изгиб.
_____ отдел _____ позвонков _____ изгиб.
_____ отдел _____ позвонков _____ изгиб.

Ответ: Шейный: 7 позвонков, лордоз.
Грудной: 12 позвонков, кифоз.
Поясничный: 5 позвонков, лордоз;
Крестцовый: 5 позвонков, кифоз;
Копчик: 3-5 позвонков;

2. Назовите типы соединения костей:

- А) прерывные
- Б) непрерывные
- В) полупрерывные
- Г) а+б+в

Ответ: Г

3. Органические вещества кости придают им:

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

Ответ: Б

4. Что относится к вспомогательным элементам сустава?

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

Ответ: Б

5. 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

6. 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

Ответ: А2, Б3, В1;

7. Классификация суставов:

Ответ: - по числу суставных поверхностей;
- по форме суставных поверхностей;
- по функции.

8. 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;

9. Назовите функции межпозвоночного диска:

Ответ: Амортизация, подвижность и гибкость позвонка;

10. Перечислите какие функции выполняет синовиальная жидкость в суставах:

Ответ: Функция внутрисуставной смазки, предотвращая трение суставных поверхностей и их изнашивание; участвует в поддержании нормального соотношения суставных поверхностей, в полости сустава, повышает их подвижность; обеспечивает питание суставного хряща; служит дополнительным амортизатором.

11. 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.

12. Мышечное волокно способна сокращаться. Это происходит с помощью специфических элементов клетки - миофибрилл, в состав которых входят сократительные белки, которые называются:

- а) актин и миозин;
- б) цитозин и актин;
- в) миозин и гуанин;
- г) гуанин и цитозин;

Ответ: А;

13. Перечислите функции мышц.

Ответ: сгибание, разгибание, приведение, отведение, поднимание, опускание, супинация, пронация, далазаторы.

14. Ротация это:

Ответ: Вращение;

15. Дайте определение мышцам антагонистам.

Ответ: это мышечные группы, которые расположены параллельно друг другу и действуют в противоположных направлениях.

16. Дайте определение мышцам синергистам.

Ответ: мышцы, действующие совместно для осуществления одного определенного движения;

17. Дайте определение мышца агонист.

Ответ: мышца, за счёт сокращения которой производится движение определённой части тела.

18. "Электростанциями" клетки называют:

- а) саркомеры;
- б) миофибриллы;
- в) митохондрии;
- г) фасции;

Ответ: В.

19. Сердечной мышцей называют:

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

Ответ: Б;

20. Скелетные мышцы представляют собой ткань, которая преобразует химическую энергию _____ в механическую работу;

- а) АТВ;
- б) АМФ;
- в) АТФ;
- г) АМВ;

Ответ: АТФ;

21. Морфологически, выделяют мышечные волокна:

- а) красные и желтые;
- б) красные и белые;
- в) белые и светлые;
- г) темные и красные;

Ответ: Б;

22. Дайте характеристику медленным мышечным волокнам.

Ответ: Красные волокна имеют высокий уровень кровоснабжения и относятся к медленным (соответственно именно они задействованы в продолжительной мышечной работе), имеют небольшой диаметр, обеспечивают аэробные процессы.

23. Дайте характеристику быстрым мышечным волокнам.

Ответ: Содержат в больших количествах АТФ и обеспечивают анаэробные процессы, где основным источником является гликоген.

24. 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;

25. 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;

26. 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;

27. Назовите плоскости человеческого тела:

- Ответ: - сагиттальная;
- фронтальная;
- горизонтальная.

28. Большая ягодичная мышца участвует в:

- а) внутренней пронации бедра;
- б) наружной супинации бедра;
- в) передней элевации бедра;

Ответ: Б;

29. Назовите зоны пульса (интенсивности)

- Ответ: - 50-60% от МЧСС (оздоровительная);
- 60-70% от МЧСС (низкая);
- 70-80% от МЧСС (аэробная зона);
- 80-90% от МЧСС (анаэробная зона);
- 90-100% от МЧСС (максимальная зона);

30. Укажите процент от МЧСС при котором происходит максимальное жиросжигание и рост общей выносливости:

- а) 50-60%;
- б) 60-70%;
- в) 70-80%;
- г) 80-90%;

Ответ: Б;

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. Основной обмен веществ это:

Ответ: это минимальное количество энергии, необходимое для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в стандартных условиях.

34. Дайте определение термину диета:

Ответ: раздел медицины, изучающий принципы правильного рационального питания здорового и больного человека, различные диеты и методы лечения различных заболеваний и патологических состояний с помощью изменения пищевого рациона, так называемой диетотерапии.

35. Сбалансированность питания это:

Ответ: Это присутствие в пище шести основных микронутриентов: белки, углеводы, жиры, вода, витамины, минералы;

36. Перечислите функции белка в организме:

Ответ: - пластическая;

- каталитическая;

- гормональная;

- иммунная;

-транспортная;

37. Метаболизм это:

Ответ: набор химических реакций, которые возникают в живом организме для поддержания жизни.

38. Анаболизм (процесс ассимиляции) это:

Ответ: Обновление биологических структур, рост и развитие организма, восстановление;

39. Катаболизм (процесс диссимиляции) это:

Ответ: Разрушение биологических структур с использованием их энергетических и пластических ресурсов;

40. Незаменимые аминокислоты это:

Ответ: аминокислоты, которые не могут быть синтезированы в том или ином организме.

41. Гликемический индекс (ГИ) это:

Ответ: скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови.

42. Гликоген это:

Ответ: В клетках человека служит основным запасным углеводом и основной формой хранения глюкозы. Откладывается в виде гранул в цитоплазме в клетках многих типов (главным образом в клетках печени и мышц).

43. Калорийность это:

Ответ: количество энергии, которое выделяется при ее расщеплении.

44. Витамины делятся на 2 большие группы:

- а) водорастворимые и жирорастворимые;
- б) водорастворимые и жирорастворимые;
- в) жирорастворимые и нерастворимые;
- г) растворимые и нерастворимые;

Ответ: А;

45. Эксцентрическое мышечное сокращение это:

Ответ: возникает при удлинении мышцы во время регулирования скорости движения, вызванного другой силой.

46. Планка упражнение, выполняемое в:

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

Ответ: В;

47. Базовые упражнения это:

Ответ: тип упражнений, которые включают в работу несколько мышц или групп мышц, может задействоваться сразу несколько суставов.

48. Изолированные упражнения это:

Ответ: Упражнения, которые направлены на проработку одной группы мышц или одной мышцы, при их выполнении участвует, как правило, только один сустав или два симметричных сустава.

49. Какова должна быть безопасная динамика снижения веса в неделю:

- а) 2-3 кг в неделю;
- б) 3-4 кг в неделю;
- в) 1-1,5 кг в неделю;

Ответ: В;

50. 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;

Зачет по практике выполнений базовых и изолирующих упражнений:

1.Билет:

- Приседания со штангой на плечах.
- Разгибание ног сидя.

2.Билет:

- Выпады со штангой на плечах.
- Сгибание ног лежа.

3. Билет:

- Наклонный жим ногами.
- Сведение ног сидя.

4. Билет:

- Приседания со штангой на груди.
- Разведение ног сидя.

5.Билет:

- Приседания на тренажере «HACK SQUAT»
- Сгибание ног сидя.

6. Билет:

- Подъемы на носки стоя.
- «Румынская» становая тяга.

7. Билет:

- Подъем торса «с добрым утром»
- Разгибание голени сидя.

8. Билет:

- Выпады с гантелями в руках.
- Махи ногой назад с рычагом тренажера.

9.Билет:

- Махи ногой назад на полу.

- Широкие приседания.

10.Билет:

- Становая тяга.
- Тяга верхнего блока прямыми руками.

11. Билет:

- Тяга штанги, стоя в наклоне.
- Тяга верхнего блока перед собой.

12.Билет:

- Подтягивания на перекладине широким хватом.
- Тяга гантели одной рукой в наклоне.

13.Билет:

- Тяга верхнего блока за голову.
- Шаги с гантелями.

14.Билет:

- Тяга нижнего блока к поясу.
- Подтягивания на перекладине узким хватом.

15. Билет:

- Тяга Т-образного грифа.
- «Мертвые» тяги на прямых ногах.

16.Билет:

- Поясничные пригибания «Гиперэкстензия»
- Вертикальная тяга к подбородку.

17.Билет:

- Разгибания туловища на тренажере.
- Тяга верхнего блока узким хватом.

18. Билет:

- Жим штанги лежа, на горизонтальной скамье.
- Сведение рук на тренажере.

19. Билет:

- Жим штанги лежа, на наклонной скамье.
- Разведение гантелей лежа.

20. Билет:

- Жим штанги лежа, на скамье с уклоном.
- Отжимания от пола.

21. Билет:

- Жим гантелей лежа.
- Сведение верхних блоков «Cross-over»

22. Билет:

- Отжимания на брусьях.
- Тяга гантели из-за головы лежа «pull-over»

23. Билет:

- Жим гантелей, лежа на наклонной скамье.
- Разведения гантелей, лежа на наклонной скамье.

24. Билет:

- Сгибание рук с грифом штанги стоя.
- Сгибание рук с гантелями хватом «Молоток»

25. Билет:

- Сгибание рук на скамье «LARRY-SCOTT»
- Концентрированное сгибание одной руки с гантелью.

26. Билет:

- Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху.
- Разгибание рук со штангой лежа «Французский жим»

27. Билет:

- Разгибание одной руки с гантелью из-за головы.
- Разгибание одной руки назад стоя в наклоне.

28. Билет:

- Отжимание трицепсами спиной к скамье.
- Разгибание рук с гантелью из-за головы.

29. Билет:

- Жим гантелей сидя.
- Подъемы гантелей в сторону.

30. Билет:

- Жим штанги с груди стоя.
- Жим гантелей с поворотами запястий.

31. Билет:

- Перекрестные махи назад сидя на тренажере.
- Подъёмы рук в сторону на тренажере.

32. Билет:

- Сворачивание туловища на тренажере.
- Подъем ног на наклонной скамье.

33. Билет:

- Подъемы коленей в упоре.
- Боковые наклоны стоя.

34. Билет:

- Подъемы коленей в вися.
- Сворачивание туловища с верхним блоком.

35. Билет:

- Подъемы туловища на наклонной скамье.
- Упражнение «планка» с опорой на предплечья.

9. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

образовательной программы дополнительного профессионального образования
повышения квалификации по курсу «Фитнес-тренер»
(срок освоения программы - 96 часов)

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: 96 часов трудоемкости по курсу «Фитнес-тренер».

Форма обучения: с отрывом от работы (очная)

Режим занятий: 8 часов в день

№№ пп	ТЕМА	Кол- во часо в	В том числе		Форма контроля знаний
			лекции	практически е занятия	
	Теоретические занятия				
1.1	Анатомия скелета и мышц ОДА	16	16	-	-
1.2.	Физиология: мышечной деятельности; кардио-респираторной; пищеварительной; центральной нервной системы; физиологическое обеспечение тренировки	12	12	-	-
1.3.	Основы механики в анатомии	8	8		
1.4.	Основы диетологии и рационального питания человека	8	8	-	-
1.5.	Теория и методика фитнес тренировки	16	16	-	-
1.6.	Основы оказания первой доврачебной помощи	4	4	-	-
	Практические занятия				
1.7.	Техника выполнения базовых упражнений	10	-	10	-
1.8.	Техника выполнения изолирующих упражнений	8	-	8	-
1.9.	Кардиотренинг	2	-	2	-
1.10.	Составление индивидуальных тренировочных программ	4	-	4	-

	ИТОГО:	88	64	24	-
	*Итоговая аттестация	8	4	4	Экзамен
	ВСЕГО:	96	68	28	-

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.