

ООО «Сеть фитнес-клубов «Режим»

Утверждаю
Генеральный директор Алексеев А.И

«27» июля 2023 г.

**Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки
«ТРЕНЕР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА»**

по специальности
7.49.00.00 Физическая культура и спорт
Квалификация Тренер

Нижний Новгород
2023 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Нормативные документы для разработки дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки.

1.1.1. Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «Тренер тренажерного зала» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 05.003 среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н

Регистрационный номер ФГОС 48, наименование «Тренер»

Ответственная организация-разработчик ФГОС 05.003

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», город Москва
Директор Вырупаев К.В.

Наименования организаций-разработчиков ФГОС 05.003

1	АНО Научно-консультационный центр «Спортивная перспектива», город Москва
2	Общероссийское отраслевое объединение работодателей «Союз работодателей в сфере физической культуры и спорта», город Москва
3	ООО «Технологии спорта», город Москва
4	ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», город Санкт-Петербург
5	ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», город Москва
6	ФГБУ «Центр подготовки сборных команд России», город Москва
7	Федерация фитнес-аэробики России, город Москва

1.1.2. ДПП ПП «Тренер тренажерного зала» учитывает также квалификационные требования профессионального стандарта 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утверждённого Приказом Министерства Труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года №950н.

Регистрационный номер ФГОС 1407, наименование «Специалист по продвижению фитнес-услуг»

Ответственная организация-разработчик ФГОС 05.013

Общероссийское отраслевое объединение работодателей «Союз работодателей в сфере физической культуры и спорта», город Москва.

Председатель правления Кравцов А.М.

Наименования организаций-разработчиков ФГОС 05.013

1	НОЧУ ВО «Московский финансово-промышленный университет «Синергия», Москва
2	НО «Ассоциация операторов фитнес-индустрии», город Москва
3	Некоммерческое партнерство «Национальное сообщество профессиональных участников спортивно-оздоровительной индустрии», город Москва
4	Общероссийская общественная организация «Объединение Фитнеса России», Москва
5	ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт занятости и профессий, город Москва
6	ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», город Москва
7	Федерация фитнес-аэробики России, город Москва

- 1.1.3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- 1.1.4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
- 1.1.5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- 1.1.6. Приказ Минтруда России от 24 декабря 2020 года №950н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг». (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2021 №62378)
- 1.1.7. Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденных Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 года № ДЛ-1/05вн.

1.2. Краткая характеристика программы

Разработчик программы профессиональной переподготовки: Гладышева Л.А., директор ООО «Нижегородский Университет Фитнес Технологий»

Составитель учебно-тематического плана

программы профессиональной переподготовки: Гладышева Л.А., директор ООО «Нижегородский Университет Фитнес Технологий»

1.2.1. Целью реализации образовательной программы «Тренер тренажерного зала» является формирование профессиональных компетенций у слушателей и освоение навыков, необходимых для ведения тренерской деятельности в сфере физической культуры, спорта и фитнеса с учётом требований ФГОС 05.003 и ФГОС 05.013.

1.2.2. Программа предназначена:

- для специалистов в области физической культуры и спорта, имеющих высшее или среднее профессиональное (профильное) образование;
- для специалистов в других областях, имеющих высшее или среднее профессиональное (непрофильное) образование, нацеленных на получение профессии тренера и освоение нового вида профессиональной деятельности.

1.2.3. Область применения программы.

Выпускники, успешно освоившие программу профессиональной переподготовки «Тренер тренажерного зала», могут осуществлять профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта

05 Физическая культура и спорт

1.2.4. Формы обучения и сроки освоения программы:

- Нормативный срок освоения программы – 250 часов.
- Формы обучения: очная, очно-заочная.
- Режим обучения: 25 часов в неделю.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты освоения программы «Тренер тренажерного зала» определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, то есть его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

2.1. Согласно профессиональному стандарту «Тренер», код 05.003, слушатель, освоивший программу, должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями:

Таблица 1.

Код ОТФ Категория ОПК	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Индикаторы достижения общепрофессиональной компетенции
Код А/01.5 Уровень квалификации 5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	ОПК-1. Способен <i>планировать</i> тренировочные занятия с учетом положений теории и методики спортивной тренировки, <i>формировать</i> содержание рабочего плана с учётом половозрастных особенностей, уровнем подготовленности занимающихся, <i>разрабатывать</i> методические указания тренера.	ОПК-1.1. Знает: - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; - теорию и методику физической культуры; - критерии оценки физического состояния, определяющие подход к планированию тренировок в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающегося; - физиологические характеристики тренировочной нагрузки, основные методы и средства восстановления; - методы функционального тестирования состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата занимающихся; - виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий; - порядок составления отчётной документации по подготовке тренировочных занятий; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - способы оценки результатов тренировочного процесса; - технологии планирования в организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. ОПК-1.2. Умеет: - вести отчётную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся; - дифференцировать тренирующихся по уровню физической подготовленности для подбора оптимального объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; - организовывать тестирование уровня физической подготовленности занимающихся; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся. ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования специальной терминологии в спорте и фитнесе; - проведения биомеханического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - подбора комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня общефизической подготовки занимающихся; - организации тестирования физической подготовленности занимающихся; - выбора оптимальных форм и видов тренировок, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической).

Код А/02.5 Уровень квалификации 5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.	ОПК-2. Способен проводить тренировочные занятия с использованием современных технологий в области физической культуры и спорта в групповой и индивидуальной формах.	ОПК-2.1. Знает: - биомеханику двигательной деятельности в физической культуре; - теорию и методику физической культуры; - методики обучения технике физических упражнений, правила техники безопасности при их выполнении; - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на повышение уровня общефизической подготовки; - правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов; - основы здорового образа жизни. ОПК-2.2. Умеет: - эффективно и безопасно использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы, применяемые в тренировочных занятиях; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий; - демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений; - выявлять неисправность спортивных объектов и инвентаря; - применять методы организации двигательной деятельности с учетом материально-технических возможностей и имеющегося оборудования; - использовать в своей деятельности профессиональную спортивную терминологию; - демонстрировать приёмы и способы рационального выполнения двигательных действий, чётко формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; - формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни. ОПК-2.3. Имеет опыт: - владения безопасной техникой выполнения физических упражнений; - проведения занятий с использованием современных технологий как в индивидуальной, так и в групповой формах.
Код А/03.5 Уровень квалификации 5 Измерение и оценка физической и функциональ- ной подготов- ленности занимающихся в циклах тренировки.	ОПК-3. Способен к аналитической обработке собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений для определения уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий.	ОПК-3.1. Знает: - физиологию человека; - биомеханику двигательной деятельности; - анатомию человека; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; - морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса; - методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося; - нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта; - порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки; - назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - программу спортивной подготовки по виду спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

		ОПК-3.2. Умеет: - использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося; - разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. ОПК-3.3. Имеет опыт: - подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося; - руководства действиями занимающегося во время выполнения тестирования; - анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности занимающегося; - корректировки цикла тренировки по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося.
Код А/04.5 Уровень квалификации 5 Консультирование тренеров и занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки, содержанию самостоятельных тренировок, по вопросам спортивного и оздоровительного питания.	ОПК-4. Способен проводить консультирование тренеров и занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки, содержанию самостоятельных тренировок, по вопросам спортивного и оздоровительного питания.	ОПК-4.1. Знает: - биомеханику двигательной деятельности; - анатомию человека; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; - физиологию человека с основами биохимии; - основы медицинских знаний; - диетологию; - виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий; - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки; - методики обучения технике спортивных упражнений в виде спорта; - методы сбора, систематизации и обработки информации; - физкультурно-оздоровительные технологии; - методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; - педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки; - порядок составления отчетной документации по консультированию тренеров и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки; - спортивный мониторинг; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта; - содержание спортивной тренировки в виде спорта; - спортивную морфологию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

		ОПК-4.2. Умеет: - анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - обосновывать рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося для сохранения функционального состояния и спортивной формы; - использовать средства спортивной физиологии для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки; - проводить консультирование тренеров по прикладным вопросам физиологии спорта в практике тренировочного и соревновательного процессов; - прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений на физическую и функциональную подготовленность занимающегося; - использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления информации при проведении выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров. ОПК-4.3. Имеет опыт: - консультирования тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося, содержанию самостоятельных тренировок, по вопросам спортивного и оздоровительного питания; - физиологических обоснований отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки, прогнозирования воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося.
--	--	--

2.2. Также слушатель, освоивший программу «Тренер тренажерного зала», согласно профессиональному стандарту «Специалист по продвижению фитнес-услуг», код 05.013, должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

Таблица 2.

Код ОТФ и уровень квалификации Наименование ОТФ	Код и наименование профессиональной компетенции	Индикаторы достижения профессиональной компетенции
Код А/01.5 Уровень квалификации 5 ОТФ Организация продвижения фитнес услуг среди населения.	ПК-1 Способен вовлекать население в занятия фитнесом для пропаганды и продвижения культуры ЗОЖ	ПК-1.1. Знает: - физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; - средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности; - технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций; - систему и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий; - двигательную рекреацию; - основные и дополнительные услуги в фитнесе; - особенности организации фитнеса для лиц различного возраста.

		ПК-1.2. Умеет: - выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности; - использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности; - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения; - использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно телекоммуникационной сети «Интернет» для вовлечения населения в занятия фитнесом; - организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия; - использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. ПК-1.3. Имеет опыт: - вовлечения населения в специальные информационные, соревновательные, спортивные, развлекательные мероприятия, предоставляемые в сфере фитнеса; - проведения дней открытых дверей по фитнес-услугам для населения; - проведения кампаний в СМИ и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде активного долголетия и стимулированию физической активности лиц старшего возраста посредством фитнеса.
Код В/01.6 Уровень квалификации 6 ОТФ Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам ТФ Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом	ПК-2. Способен разрабатывать содержание и реализовывать фитнес-тренировки по индивидуальным программам	ПК-2.1. Знает: - медико-биологические основы фитнеса; - физиологию человека; - теорию и методику спортивной тренировки; - методику восстановительной фитнес-тренировки; - возрастные особенности человека; - противопоказания к занятиям физической культурой или фитнесом; - функциональную анатомию человека; - основы биомеханики движений человека и кинезиологии; - методику фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов; - классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу; - общие принципы сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий; - оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга; - методы и принципы планирования индивидуальных программ; - виды тренажерных устройств и специализированного оборудования, их классификацию и принципы работы; - методику подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека; - методы силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития равновесия, координации, ловкости, гибкости.

		ПК-2.2. Умеет: - применять методы фитнес-тестирования населения для планирования индивидуальных программ; - использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека; - дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам тренировок; - подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма; - учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок; - разрабатывать содержание и реализовывать программы фитнес-тренировок в тренажерном зале. ПК-2.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок; - подбора, дозировки упражнений на основе оценки данных предварительного фитнес-тестирования; - определения эффективности разрабатываемой индивидуальной программы; - разработки программ для самостоятельных занятий по фитнесу.
Код В/02.6 Уровень квалификации 6 Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу Обеспечение техники безопасности на занятиях и профилактика травматизма	ПК-3. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ПК-3.1. Знает: - правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования, инвентаря; - противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям /видам фитнеса; - методы страховки и само страховки при занятиях фитнесом; - причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом; - методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом; - методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок; - признаки переутомления или перетренированности человека; - основы организации первой доврачебной помощи. ПК-3.2. Умеет: - выявлять нарушение техники упражнений, в том числе при использовании тренажерных устройств; - подбирать методы и средства корректировки ошибок в выполнении упражнений для минимизации риска травмирования; - производить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека; - определять признаки переутомления или перетренированности человека; - выявлять источники опасности и возможного травматизма населения во время занятий фитнесом и выбирать алгоритмы действий по их устранению. ПК-3.3. Имеет опыт: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах техники безопасности в фитнес-клубе; - контроля соответствия занятий по индивидуальным программам нормам безопасности и эффективности для формирования ЗОЖ и активного долголетия населения.

3. ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Тренер тренажерного зала» разработана в соответствии с ФГОС 05.003 «Тренер» и с учетом ФГОС 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг». Структура программы, наименование модулей, общая трудоемкость каждого модуля в академических часах представлена в таблице 3.

3.1. Структура программы

Таблица 3.

№ п / п	Наименование дисциплин	Объем работы слушателя в академических часах			Формы промеж уточной аттестации
		Всего часов	Аудит орная работа	Самостоя тельная работа	
1.	Анатомо-физиологические основы работы тренера.	32	16	16	Зачет
2.	Теория и методика физической культуры.	14	8	6	Зачет
3.	Методика проведения персональной тренировки.	30	20	10	Зачет
4.	Основы спортивной медицины.	32	16	16	Зачет
5.	Основы рационального питания.	14	8	6	Зачет
6.	Стретчинг.	14	8	6	Зачет
7.	Коррекция осанки.	14	8	6	Зачет
8.	Методы реабилитации в фитнесе. Разработка программ восстановительных тренировок.	20	14	6	Зачет
9.	Функциональный тренинг.	14	8	6	Зачет
10.	Техника безопасности, профилактика травматизма, первая доврачебная непрофессиональная помощь.	8	6	2	Зачет
11.	Продажи в фитнесе, основы сервиса и физкультурно-оздоровительные услуги.	14	8	6	Зачет
12.	Разработка и подготовка индивидуальных тренировочных программ. Практика в тренажерном зале.	30	18	12	Зачет
13.	Стажировка в тренажерном зале.	10	-	10	Зачет
14.	Консультация по вопросам итоговой аттестации.	1	1	-	-
15.	Итоговая аттестация	3	-	3	Итоговый экзамен
	Общая трудоемкость обучения по программе	250	139	111	

4. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-тематический план программы представлен в таблице 4.

Учебно-тематический план программы

Таблица 4.

№ п / п	Наименование дисциплин, разделов и тем рабочей программы	Объем работы слушателя в академ. часах			Формы промежу- точной аттестации
		Всего часов	Ауди- торная работа	Самосто- ятельная работа	
1.	Анатомо-физиологические основы работы тренера	32	16	16	Зачет
1.1.	Анатомия опорно-двигательного аппарата человека. Основные анатомические термины и понятия.	10	5	5	
1.2.	Введение в физиологию. Физиологические основы мышечной деятельности.	10	5	5	
1.3.	Основы биомеханики. Пространственные характеристики движений. Биомеханический анализ основных упражнений.	12	6	6	

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 1:

Раздел 1.1. Анатомия опорно-двигательного аппарата человека. Основные анатомические термины и понятия.

Костно-мышечная система. Строение и состав костей, виды соединения костей. Классификация суставов. Осевой скелет человека. Скелетные мышцы: строение и функции. Основные группы скелетных мышц, участвующих в движениях человека. Вспомогательные аппараты мышц.

Раздел 1.2. Введение в физиологию. Физиологические основы мышечной деятельности.

Физиология нервно-мышечного аппарата. Понятие физической нагрузки. Динамическая и статическая работа мышц. Адаптация к физическим нагрузкам: срочная и долговременная. Морфологические и функциональные признаки долговременной адаптации. Тренировочный эффект. Физиология мышечного сокращения. Режимы работы мышц. Биоэнергетика физических упражнений, виды энергообеспечения организма. Пульсовые зоны. Принципы оценки эффективности. Виды кардиотренировок, а также силовых, интервальных, «фартлек», круговых, функциональных и пр. Факторы, ограничивающие работоспособность. Утомление и восстановление. Понятие мышечной и кардиореспираторной выносливости.

Раздел 1.3. Основы биомеханики. Пространственные характеристики движений. Биомеханический анализ основных упражнений.

Биомеханические термины. Понятия: анатомическая позиция, оси, плоскости. Перечень основных движений из анатомической позы и их определение. Биомеханические параметры: сила, плечо силы, момент силы (вращающий момент), рычаги. Типы мышечных сокращений. Типы работ, совершаемых мышцами. Межмышечная координация, функции мышц. Центр тяжести тела человека и параметры устойчивости. Механическое действие мышц. Мышцы, фасции, связки, сухожилия – единый миофасциальный комплекс элементов, взаимосвязанных между собой в движениях человека. Диапазоны движений: позвоночного столба в шейном, грудном, поясничном отделах. Диапазон движений в плечевом суставе, диапазон движений лопатки, плече-лопаточный ритм. Диапазоны движения в локтевом и лучезапястном суставах. Диапазоны движения в тазобедренном и коленном суставах. Диапазоны движения стопы.

2.	Теория и методика физической культуры	14	8	6	Зачет
2.1.	Физическая культура как педагогический процесс. Направления деятельности, задачи, специфические термины и понятия.	4	2	2	
2.2.	Нормативно-правовое, научно-методическое, материально-техническое обеспечение процесса обучения.	4	2	2	
2.3.	Организация и проведение занятий по физической культуре. Формы, средства, методы общей физической подготовки.	3	2	1	
2.4.	Классификация практических методов обучения в физической культуре. Компоненты нагрузки.	3	2	1	

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 2:

Раздел 2.1. Физическая культура как педагогический процесс. Направления деятельности, задачи, специфические термины и понятия.

Целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств человека. Основные понятия ФК: физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, двигательная активность, физическое состояние, физическая культура как род деятельности.

Раздел 2.2. Нормативно-правовое, научно-методическое, материально-техническое обеспечение процесса обучения.

Основы законодательства о физической культуре и спорте. Учебные программы, научно-методические пособия, методические рекомендации. Оборудование и оснащение физкультурно-спортивных сооружений. Тренажерные устройства и другие технические средства, правила техники безопасности при работе с ними. Физкультурно-спортивный инвентарь, порядок учета, хранения, использования.

Раздел 2.3. Организация и проведение занятий по физической культуре. Формы, средства, методы общей физической подготовки.

Виды занятий: тренировочные, соревновательные, учебные сборы, а также другие мероприятия, формирующие мотивацию к активным занятиям. Формы занятий:

групповые и индивидуальные. Средства физического воспитания: физические упражнения, технические приемы из различных видов спорта, природные факторы окружающей среды, гигиенические факторы. Методы физического воспитания: вербальные, визуальные, практические. Формирование умений и навыков на этапах начального, затем углубленного изучения и на этапе закрепления и совершенствования. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты (скорости), гибкости, ловкости (координации движений).

Раздел 2.4. Классификация практических методов обучения в физической культуре. Компоненты нагрузки.

Практические методы в физической культуре:

- Равномерный (стандартно-непрерывное упражнение);
- Повторный;
- Переменный (вариативно-непрерывный);
- Интервальный.

Методы строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям или направленные на развитие физических качеств.

Компоненты нагрузки:

- Интенсивность упражнений;
- Длительность упражнений;
- Число повторений;
- Время отдыха;
- Характер отдыха.

3.	Методика проведения персональной тренировки.	30	20	10	Зачет
3.1.	Организация персонального тренинга.	6	3	3	
3.2.	Теория тренировки. Основные принципы силовой тренировки.	6	3	3	
3.3.	Техника выполнения силовых упражнений со свободным весом и с использованием тренажерных устройств.	12	10	2	
3.4.	Практика в тренажерном зале по составлению тренировочных программ.	6	4	2	

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 3:

Раздел 3.1. Организация персонального тренинга. Сбор информации, анкетирование занимающегося, соматоскопия и антропометрические измерения. Биоимпедансный анализ состава тела. Тестирование функционального состояния для разработки рекомендаций относительно индивидуальных задач по снижению процента жировой ткани, увеличению процента мышечной ткани, повышению доли активной клеточной массы, нормализации количества общей жидкости в организме, повышению работоспособности, улучшению композиции тела с учетом морфологических особенностей, возраста, состояния здоровья человека.

Раздел 3.2. Теория тренировки. Основные принципы силовой тренировки.

Принципы: индивидуальных различий, суперкомпенсации, сверхнагрузки, специфичности, обратимости, цикличности. Характеристики тренировочной нагрузки: интенсивность, объем, характер (тип) упражнений. Методы изменения интенсивности. Методы изменения объема физической нагрузки. Классификация упражнений по характеру воздействия и проценту участвующих мышц: глобальные, региональные, локальные.

Раздел 3.3. Техника выполнения силовых упражнений со свободным весом и с использованием тренажерных устройств.

- Упражнения для мышц спины, выполняемые:

- со свободными весами;
- с использованием тренажеров.

Техника их выполнения. Биомеханические аспекты.

- Упражнения для мышц ног и ягодиц, выполняемые:

- со свободными весами;
- с использованием тренажеров.

Техника выполнения. Биомеханические аспекты.

- Упражнения для грудных и дельтовидных мышц, выполняемые:

- со свободными весами;
- с использованием тренажеров.

Техника выполнения. Биомеханические аспекты.

- Упражнения для мышц рук, выполняемые:

- со свободными весами;
- с использованием тренажеров.

Техника выполнения. Биомеханические аспекты.

- Упражнения для мышц брюшного пресса, выполняемые:

- в исходном положении лежа на горизонтальной или наклонной скамье;
- с использованием тренажеров.

Техника выполнения. Биомеханические аспекты.

Раздел 3.4. Практика в тренажерном зале по составлению тренировочных программ:

- Тренировки с отягощением. Принципы и методы составления тренировочных программ для развития силы, мышечной гипертрофии, силовой выносливости;

- Тренировки с использованием амортизаторов, эспандеров, фитболов. Подбор упражнений с преодолением внешнего сопротивления;

- Тренировки с использованием упражнений с собственным весом;

- Тренировки с использованием нестабильных поверхностей;

- Форматы круговых, интервальных, функциональных тренировок;

- Периодизация тренировочного процесса. Тренировочные периоды и их характеристика.

4.	Основы спортивной медицины.	32	16	16	Зачет
4.1.	Средства и методы оценки физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося.	8	4	4	
4.2.	Средства контроля уровня подготовленности. Порядок проведения тестирования. Анализ и корректировка результатов.	8	4	4	
4.3.	Биоимпедансный анализ состава тела как высокоинформативный диагностический метод для оценки абсолютных и относительных значений базовых параметров тела.	8	4	4	

4.4.	Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности: гигиенические, физические, фармакологические, питание.	8	4	4	
------	---	---	---	---	--

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 4:

Раздел 4.1. Средства и методы оценки физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой. Общие физиологические закономерности улучшения здоровья при занятиях физическими упражнениями, повышение эффективности и экономичности деятельности всех систем организма человека. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Восстановление и повышение физической работоспособности занимающихся физической культурой и спортом.

Раздел 4.2. Средства контроля уровня подготовленности. Порядок проведения тестирования. Анализ и корректировка результатов.

Количественные критерии уровня здоровья у лиц разного пола и возраста (МПК и PWC170). Способы определения МПК. Модифицированный вариант велоэргометрического теста PWC170, позволяющий определять физическую работоспособность человека вне зависимости от возраста и уровня тренированности без применения запредельных нагрузок на миокард. Кардиотестирование. Измерение и контроль артериального давления, пульса во время кардиотеста. Тестирование силовой подготовленности. Тестирование гибкости.

Раздел 4.3. Биоимпедансный анализ состава тела.

Антропометрия. Соматоскопия. Расчет индекса массы тела, процента жира в организме, активной клеточной массы, скелетно-мышечной массы, общей жидкости. Контроль артериального давления и пульса.

Раздел 4.4. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности: гигиенические, физические, фармакологические, питание.

5.	Основы рационального питания.	14	8	6	Зачет
5.1.	Введение в нутрициологию. Современные теории и тенденции. Комплексный подход к изучению систем питания.	4	2	2	
5.2.	Классы питательных веществ.	4	2	2	
5.3.	Концепция энергетического равновесия.	3	2	1	
5.4.	Взаимосвязь программ питания и тренировок.	3	2	1	

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 5:

Раздел 5.1. Введение в нутрициологию. Современные теории и тенденции. Комплексный подход к изучению систем питания.

Функциональные, метаболические, гигиенические, клинические аспекты взаимодействия питательных веществ, их влияние на организм.

Мотивы выбора пищи, механизмы и стратегии рационального питания.

Раздел 5.2. Классы питательных веществ.

Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, вода, витамины, микроэлементы. Их источники и функции.

Раздел 5.3. Концепция энергетического равновесия.

Уровень основного (базального) обмена. Определение суточной калорийности.

Формулы расчёта КБЖУ. Распределение белков-жиров-углеводов в процентах от редуцированной суточной калорийности. Расчет ИМТ и рекомендуемого веса на основании биоимпедансного анализа состава тела.

Раздел 5.4. Взаимосвязь программ питания и тренировок.

Выбор правильной стратегии в подборе общего режима питания и тренировок. Опасные для здоровья и неэффективные методы потери веса. Расстройства питания. Метаболический синдром. Инсулинорезистентность.

6.	Стретчинг.	14	8	6	Зачет
6.1.	Цели, задачи, виды стретчинга.	3	2	1	
6.2.	Принципы подбора упражнений для стретчинга.	3	2	1	
6.3.	Перечень базовых упражнений для растягивания основных мышечных групп. Теория и практика. Биомеханический анализ техники выполнения с точки зрения эффективности и безопасности.	8	4	4	

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине б:

Раздел 6.1. Цели, задачи, виды стретчинга.

Восстановление мышечного баланса. Снижение риска травматизма на тренировках. Улучшение нейромышечной координации. Выведение продуктов распада. Статический, динамический, проприоцептивный виды стретчинга.

Раздел 6.2. Принципы подбора упражнений для стретчинга.

Определение функции мышечной группы. Движение, обратное функции. Направление мышечных волокон.

Раздел 6.3. Перечень базовых упражнений для растягивания основных мышечных групп. Теория и практика. Биомеханический анализ техники выполнения с точки зрения эффективности и безопасности.

Перечень базовых упражнений:

- упражнения для растягивания мышц шеи;
- упражнения для растягивания мышц груди;
- упражнения для растягивания мышц плечевого пояса;
- упражнения для растягивания мышц передней и задней поверхности плеча, предплечья;
- упражнения для растягивания мышц верхней части спины;
- упражнения для растягивания мышц – разгибателей позвоночника;
- упражнения для растягивания косых внутренних и наружных мышц живота;
- упражнения для растягивания прямой мышцы живота;
- упражнения для растягивания мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра;
- упражнения для растягивания медиальной группы мышц бедра;
- упражнения для растягивания мышц передней поверхности голени;
- упражнения для растягивания мышц задней поверхности голени.

7.	Коррекция осанки	14	8	6	Зачет
7.1.	Анатомия позвоночного столба. Мышцы и связки, обеспечивающие движения позвоночного столба. Ведущие факторы, определяющие осанку.	3	2	1	

7.2.	Нарушения осанки.	3	2	1	
7.3.	Методы коррекции осанки. Перечень рекомендованных упражнений. Перечень упражнений, которые следует исключить.	8	4	4	

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 7:

Раздел 7.1. Анатомия позвоночного столба. Мышцы и связки, обеспечивающие движения позвоночного столба. Ведущие факторы, определяющие осанку.

Этапы формирования естественных изгибов позвоночника во младенческом возрасте. Изменения изгибов в школьные годы, их окончательное формирование. Факторы, определяющие осанку: положение и форма позвоночника; угол наклона таза; степень развития мышц, окружающих и поддерживающих позвоночник. Мышцы, формирующие осанку, их укрепление с целью сохранения хорошей осанки во взрослом возрасте.

Раздел 7.2. Нарушения осанки.

Нарушение осанки в сагиттальной плоскости, изменение правильных соотношений физиологических изгибов позвоночника:

- плоская спина;
- плосковогнутая спина;
- круглая спина;
- кругловогнутая спина.

Дефекты осанки во фронтальной плоскости (асимметричная осанка)

Деформация позвоночника при сколиозе.

Раздел 7.3. Методы коррекции осанки. Перечень рекомендованных упражнений.

Перечень упражнений, которые следует исключить.

Перечень рекомендованных упражнений, методические указания к ним, техника выполнения:

- упражнения на поддержание нейтрального положения таза и укрепление сгибателей бедра;
- упражнения для коррекции поясничного лордоза;
- упражнения для укрепления мышц ягодиц, задней поверхности бедер;
- упражнения на растягивание передней поверхности бедра;
- упражнения для коррекции грудного кифоза;
- упражнения на растягивание грудных мышц;
- упражнения на самовытяжение позвоночника.

Перечень упражнений, которые следует исключить из тренировочной программы при нарушениях осанки.

8.	Методы реабилитации в фитнесе. Разработка программ восстановительных тренировок.	20	14	6	Зачет
8.1.	Основные направления физической реабилитации в фитнесе.	8	6	2	
8.2.	Элементы реабилитации, организация движений в нейтральных позициях: лежа, сидя, в коленно-кистевом упоре, стоя. Подбор упражнений и их модификаций для людей, имеющих ограниченные возможности здоровья.	8	6	2	

8.3.	Методические рекомендации по разработке программ восстановительных тренировок. Принципы использования дополнительных средств восстановления.	4	2	2	
------	--	---	---	---	--

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 8:

Раздел 8.1. Основные направления физической реабилитации в фитнесе.

Средства, формы и методы физической реабилитации при ожирении. Индивидуальные особенности, адекватность физической нагрузки, дозировка упражнений.

Средства, формы и методы физической реабилитации при сколиотических изменениях позвоночника. Грыжи и протрузии, общие симптомы и различия. Особенности тренировок при заболеваниях позвоночника.

Средства, формы и методы физической реабилитации при перетренированности. Заболевания перенапряжения, их этиология и краткая характеристика. Чрезмерная тренировочная нагрузка, превышающая функциональные возможности организма как основная причина снижения работоспособности. Сопутствующие факторы, ослабляющие организм, скрыто текущие заболевания и очаги хронической инфекции.

Раздел 8.2. Элементы реабилитации, организация движений в нейтральных позициях: лежа, сидя, в коленно-кистевом упоре, стоя.

Подбор упражнений и их модификаций для людей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Практическое занятие без использования тренажерных устройств.

Краткий обзор коррекции техники выполнения движений в тренажерных устройствах для людей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Методы контроля за эффективностью и безопасностью применяемых программ в комплексе со средствами восстановления.

Раздел 8.3. Методические рекомендации по разработке программ восстановительных тренировок. Принципы использования дополнительных средств восстановления.

Методические рекомендации по составлению программ тренировок:

- при заболеваниях позвоночника;
- при заболеваниях дыхательной системы;
- при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при диабете.

Педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические средства восстановления: параметры и уровни восстановления, время применения, воздействие. Контроль эффективности и безопасности, оценка результата.

9.	Функциональный тренинг	14	8	6	Зачет
9.1.	Функциональный тренинг: понятие, преимущества, специфика, терминология, виды тренинга, классификация упражнений.	4	2	2	
9.2.	Структура и содержание тренировки.	4	2	2	
9.3.	Функциональный тренинг с использованием оборудования.	6	4	2	

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 9:

Раздел 9.1. Функциональный тренинг: понятие, преимущества, специфика, терминология, виды тренинга, классификация упражнений.

Принципы современного функционального подхода к тренировкам.

Модель движения и его составляющие. Плоскости и оси, 3D-движение.

Раздел 9.2. Структура и содержание тренировки.

Варианты разминки, методология основной части, заминка. Задачи каждого компонента занятия.

Содержание программы тренировки. Базовые упражнения функционального тренинга и их модификации. Особенности техники выполнения упражнений. Пример составления программы ФТ с собственным весом.

Раздел 9.3. Функциональные тренировки с использованием оборудования.

Особенности и отличия работы с тренировочной группой и индивидуально.

Тренировочные программы разных направлений и популярные концепции:

Подвесные системы (петли, кольца, канаты и др.). Преимущества тренировок с использованием подвесных систем. Составляющие части конструкции подвесной системы и правила её использования. Техника выполнения упражнений: теория и практика. Работа в парах.

Использование нестабильных поверхностей в функциональном тренинге.

Практика составления программ:

- с фитболами;
- на полусферах;
- на балансировочных платформах.

10.	Техника безопасности, профилактика травматизма, первая доврачебная непрофессиональная помощь	8	6	2	Зачет
10.1.	Требования к технике безопасности в тренажерном зале.	4	3	1	
10.2.	Профилактика травматизма на занятиях.	2	2	-	
10.3.	Основы и способы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 10:

Раздел 10.1. Требования к технике безопасности в тренажерном зале.

Вводный инструктаж. общие правила посещения тренажерного зала, требования к расстановке тренажеров, размещению силового оборудования и свободных весов, Правила использования тренажеров и другого оборудования для занимающихся.

Раздел 10.2. Профилактика травматизма на занятиях.

Санитарно-гигиенические и технические требования к помещению спортивного зала. Контроль тренера за безопасной техникой выполнения силовых упражнений занимающимися. Опасные симптомы перенапряжения, при которых следует снизить интенсивность нагрузки или подобрать более подходящее упражнение.

Опасные симптомы и состояние занимающегося, при которых следует срочно прекратить тренировку, вызвать врача или скорую медицинскую помощь.

Раздел 10.3. Основы и способы оказания первой доврачебной помощи.

Актуальность знаний основ первой доврачебной помощи для тренеров тренажерного зала.

Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями. Основные причины травмирования. Порядок оказания первой доврачебной непрофессиональной помощи.

Организационно-правовые аспекты.

Первая доврачебная непрофессиональная помощь:

- при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Понятие «иммобилизация» при тяжелых травмах;
- при ожогах и обморожениях;
- при несчастных случаях;

- при острых отравлениях;
- при обмороке и других более тяжелых степенях потери сознания;
- при нарушениях кровообращения (при инфаркте, инсульте).

11.	Продажи в фитнесе, основы сервиса и физкультурно-оздоровительные услуги.	14	8	6	Зачет
11.1.	Технологии продаж в персональном тренинге.	8	5	3	
11.2.	Нормативно-правовые аспекты оказания фитнес-услуг.	6	3	3	

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 11:

Раздел 11.1. Технологии продаж в персональном тренинге. Инструменты продаж персональных тренировок (ПТ). Увеличение количества проведенных вводных персональных тренировок (ВПТ), конверсия ВПТ-ПТ. Планы продаж ПТ и их реализация. Этапы продаж в современных условиях. Офлайн-работа тренера по привлечению новых клиентов фитнес-клуба к индивидуальным занятиям. Контент-маркетинг персонального тренера. Особенности продвижения в соцсетях. Виды контента и технические требования к нему. Взаимодействие с целевой аудиторией. Коммуникации с клиентами от начала переписки в соцсетях до продажи ПТ.

Раздел 11.2. Нормативно-правовые аспекты оказания фитнес-услуг.

Основные положения Постановления Правительства РФ от 30 января 2023 года «Об утверждении правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг».

Должностные обязанности тренера тренажерного зала.

Правила посещения фитнес-клуба. Основы внутриклубного этикета. Основы сервиса.

12.	Разработка и подготовка индивидуальных тренировочных программ. Практика в тренажерном зале.	30	18	12	Зачет
-----	--	----	----	----	-------

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине 12:

Практика по разработке и подготовке индивидуальных тренировочных программ к использованию в работе с клиентами. Нарботка навыков составления программ под различные цели. Участие слушателей курса в открытых презентациях тренировок от высококвалифицированных специалистов с целью получения передового опыта и новых технологий ведения персональных программ с последующим детальным обсуждением продемонстрированных методов и приёмов работы.

13.	Стажировка в тренажерном зале.	10	-	10	Зачет
-----	---------------------------------------	----	---	----	-------

Выполнение функций помощника дежурного тренера, включающие: проведение вводных тренировок и инструктажей для новых клиентов фитнес-клуба, определение целей занимающегося-новичка, составление тренировочных планов с учётом уровня физической подготовленности, общего состояния здоровья и результатов биоимпедансного анализа состава тела.

14.	Консультация по вопросам итоговой аттестации	1	1	-	-
-----	---	---	---	---	---

Подготовка к экзамену, обсуждение и разбор наиболее сложных вопросов аттестации

15.	Итоговая аттестация	3	-	3	Экзамен
-----	----------------------------	---	---	---	---------

Итоговая аттестация проходит в форме практического экзамена, на котором слушатель демонстрирует фрагмент индивидуальной тренировки с использованием тренажеров, другого силового оборудования и спортивного инвентаря тренажерного зала.

Параметры оценивания, навыки тренера:

1. Убедительный внешний вид, спортивное телосложение, хорошая осанка, правильная речь, энергичность. Позитивный, располагающий к общению, настрой.
2. Техничность выполнения двигательных действий при демонстрации упражнений:
 - точность исходного положения, начальной и конечной точки движения;
 - достаточная (для конкретного упражнения) амплитуда;
 - во время выполнения упражнения коленные (локтевые) суставы не блокируются;
 - вес тела распределен равномерно на всю стопу;
 - взгляд направлен вперед, спина прямая, лопатки приведены и опущены;
 - коленные суставы во время движения находятся на одной линии с носками;
 - точные движения рук;
 - на протяжении всего показа упражнения со свободным весом или в тренажере сохраняются естественные изгибы позвоночника.
3. Техника подачи вербальных команд:
 - команды краткие и информативные;
 - выразительная интонация, голос достаточной громкости, средний темп речи, четкая дикция;
 - профессиональные речевые клише к каждому упражнению, которые включают в себя:
 - Название упражнения;
 - Задействованные суставы и мышцы;
 - Исходное положение;
 - Порядок выполнения действий на вдохе и на выдохе;
 - Методические указания для коррекции возможных ошибок в технике выполнения данного упражнения занимающимися.
4. Методика составления и проведения программы индивидуальной тренировки:
 - Формат тренировки, метод ведения;
 - Подбор упражнений под цели и задачи тренировки;
 - Дозировка, количество подходов, повторений, время отдыха между подходами;
 - Последовательность выполнения упражнений, логичность и целенаправленность тренировочной программы.

Каждый параметр оценивается по пятибалльной шкале. Для сдачи экзамена необходимо набрать не ниже 16 баллов.

Если слушатель получает за технику выполнения упражнений оценку 3 балла или ниже, то экзамен не сдан.

		Всего часов	Аудиторно	Самостоятельно	
-	Общая трудоемкость обучения по программе	250	139	111	-

4.2. Список рекомендуемой литературы:

1. Теория и методика физической культуры. Л.П. Матвеев. М, Физкультура и спорт, 1991, 543 с.
2. Анатомия человека. М.Ф. Иваницкий, М, Sport, 2016, 624 с.
3. Физиология человека. Н.А. Фомин. М, Просвещение; Владос, 1995, 416 с.

4. Физиология человека. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, М,ООО Издательство «Спорт», 2017, 510 с.
5. Спортивная медицина. Под редакцией В.Л. Карпмана, М, Физкультура и спорт, 1980.
6. Биомеханика двигательного аппарата. В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. М, Физкультура и спорт, 1981, 143 с.
7. Биомеханика. Д.Д. Донской, В.М. Зациорский, М, Физкультура и спорт, 1979,264 с.
8. Спортивная медицина. В.И. Дубровский. М, Владос, 2002, 512 с.
9. Восстановительная медицина. В.А. Епифанов. М, ГЭОТАР-Медиа, 2012, 304 с.
10. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте. Н.Фудин, А.Хадарцев, В.А. Орлов. М, Издательство «Спорт», 2018, 320 с.
11. Тестирование в спортивной медицине. В.Л Карпман., З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. Серия: Наука спорту: Спортивная медицина. М, 1988
12. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация. Й. Йегер, К. Крюгер, под редакцией Д. Г. Калашникова, М, Практическая медицина, 2016, 408 с.
13. В.Н. Селуянов Технология оздоровительной физической культуры / ТВТ Дивизион, М, 2019, 184 с.
14. Новая энциклопедия бодибилдинга. Арнольд Шварценеггер. Эксмо, 2008, 824 с.
15. Атлас анатомии человека. Р.Д. Синельников, Я.Р. Синельников, А.Я. Синельников. М, Новая волна, 2009, 344 с.
16. Основы анатомии и прикладной кинезиологии. Род А. Хартер. Методическое руководство, 2002, 60 с.
17. Наука о гибкости. М. Дж. Алтер. Монография. Научный редактор А.Радзиевский. Изд-во Олимпийская литература, 2001.
18. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. Л.Ф. Васильева, Иваново, МИК, 1996, 112 с.
19. Фитнес. Гид по жизни. Д.В. Семенихин, АСТ, 2018, 288 с.
20. Основы персональной тренировки. Р.В. Эрл. Т.Р. Бехль. Киев, Олимпийская литература, 2012, 724 с.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебных дисциплин содержатся в таблице 5.

5.1. Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебных дисциплин

Таблица 5

№ п/п	Наименование учебных дисциплин	Основные показатели оценки	Индикаторы достижения компетенции	Формы контроля и оценки
1.	1. Анатомо-физиологические основы работы тренера.	ОПК-1. Способен <i>планировать</i> тренировочные занятия с учетом положений теории и методики спортивной тренировки, <i>формировать</i> содержание рабочего плана с учётом половозрастных особенностей, уровнем подготовленности занимающихся, <i>разрабатывать</i> методические указания тренера.	ОПК-1.1. Знает: - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; - теорию и методику физической культуры; - критерии оценки физического состояния, определяющие подход к планированию тренировок в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающегося; - физиологические характеристики тренировочной нагрузки, основные методы и средства восстановления. ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать тренирующихся по уровню физической подготовленности для подбора оптимального объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; - организовывать тестирование уровня физической подготовленности занимающихся; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся. ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования специальной терминологии в спорте и фитнесе; - проведения биомеханического анализа физических упражнений; - подбора комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня общефизической подготовки занимающихся; - организации тестирования физической подготовленности занимающихся; - выбора оптимальных форм и видов тренировок, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической).	Зачет

		ОПК-3. Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки. Способен к аналитической обработке собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений для определения уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий.	ОПК-3.1. Знает: - физиологию человека; - биомеханику двигательной деятельности; - анатомию человека; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; - морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса; - методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося. ОПК-3.2. Умеет: - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося; - разъяснять занимающимся вопросы организации и методики проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности. ОПК-3.3. Имеет опыт: - подбора показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося.	
2.	2. Теория и методика физической культуры. 3. Методика проведения персональной тренировки. 6. Стретчинг. 7. Коррекция осанки.	ОПК-1. Способен <i>планировать</i> тренировочные занятия с учетом положений теории и методики спортивной тренировки, <i>формировать</i> содержание рабочего плана с учётом половозрастных особенностей, уровнем подготовленности занимающихся, <i>разрабатывать</i> методические указания тренера.	ОПК-1.1. Знает: - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; - теорию и методику физической культуры; - критерии оценки физического состояния, определяющие подход к планированию тренировок в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающегося; - физиологические характеристики тренировочной нагрузки, основные методы и средства восстановления; - методы функционального тестирования состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата занимающихся; - виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий; - порядок составления отчётной документации по подготовке тренировочных занятий; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - способы оценки результатов тренировочного процесса; - технологии планирования в организации учебно-тренировочного процесса. ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать тренирующихся по уровню физической подготовленности для подбора оптимального объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; - организовывать тестирование уровня физической подготовленности занимающихся; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки; - подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.	Зачет Зачет Зачет Зачет

	8. Разработка программ восстановительных тренировок. 9. Функциональный тренинг.		ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования специальной терминологии в спорте и фитнесе; - проведения биомеханического анализа физических упражнений; - подбора комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости), упражнений на повышение уровня общефизической подготовки занимающихся; - организации тестирования физической подготовленности занимающихся; - выбора оптимальных форм и видов тренировок, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической).	Зачет Зачет
		ОПК-2. Способен проводить тренировочные занятия с использованием современных технологий в области физической культуры и спорта в групповой и индивидуальной формах.	ОПК-2.1. Знает: - биомеханику двигательной деятельности в физической культуре; - теорию и методику физической культуры; - методики обучения технике физических упражнений, правила техники безопасности при их выполнении; - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на повышение уровня общефизической подготовки; - правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов; - основы здорового образа жизни. ОПК-2.2. Умеет: - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий; - демонстрировать безопасную технику выполнения упражнений; - использовать в своей деятельности профессиональную спортивную терминологию; - демонстрировать приёмы и способы рационального выполнения двигательных действий, чётко формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением. ОПК-2.3. Имеет опыт: - владения безопасной техникой выполнения физических упражнений; - проведения занятий с использованием современных технологий как в индивидуальной, так и в групповой формах.	
		ПК-2. Способен разрабатывать содержание и реализовывать фитнес-тренировки по индивидуальным программам.	ПК-2.1. Знает: - медико-биологические основы фитнеса; - физиологию человека; - теорию и методику спортивной тренировки; - методику восстановительной фитнес-тренировки; - возрастные особенности человека; - противопоказания к занятиям физической культурой или фитнесом; - функциональную анатомию человека;	

			- основы биомеханики движений человека и кинезиологии; - классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу; - общие принципы сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий; - оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга; - методы и принципы планирования индивидуальных программ; - виды тренажерных устройств и специализированного оборудования, их классификацию и принципы работы; - методику подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. ПК-2.2. Умеет: - применять методы фитнес-тестирования населения для планирования индивидуальных программ; - использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека; - дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам тренировок; - подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма; - разрабатывать содержание и реализовывать программы фитнес-тренировок в тренажерном зале. ПК-2.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок; - подбора, дозировки упражнений на основе оценки данных предварительного фитнес-тестирования; - определения эффективности разрабатываемой индивидуальной программы; - разработки программ для самостоятельных занятий по фитнесу.	
3.	4. Основы спортивной медицины.	ПК-3. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	ПК-3.1. Знает: - правила безопасного использования тренажерных устройств, оборудования, инвентаря; - противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям /видам фитнеса; - методы страховки и само страховки при занятиях фитнесом; - причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом; - методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом; - методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок; - признаки переутомления или перетренированности человека; - основы организации первой доврачебной помощи;	Зачет

	10. Техника безопасности, профилактика травматизма, первая доврачебная помощь.		ПК-3.2. Умеет: - выявлять нарушение техники упражнений, в том числе при использовании тренажерных устройств; - подбирать методы и средства корректировки ошибок в выполнении упражнений для минимизации риска травмирования; - производить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека; - определять признаки переутомления или перетренированности человека; - выявлять источники опасности и возможного травматизма населения во время занятий фитнесом и выбирать алгоритмы действий по их устранению. ПК-3.3. Имеет опыт: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах техники безопасности в фитнес-клубе; - контроля соответствия занятий по индивидуальным программам нормам безопасности и эффективности для формирования ЗОЖ и активного долголетия населения.	Зачет
4.	5. Основы рационального питания.	ОПК-4. Способен проводить консультирование тренеров и занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки, по вопросам спортивного и оздоровительного питания.	ОПК-4.1. Знает: - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; - физиологию человека с основами биохимии; - основы медицинских знаний; - диетологию; - виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий; - физкультурно-оздоровительные технологии. ОПК-4.2. Умеет: - обосновывать рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося для сохранения функционального состояния и спортивной формы; - использовать средства спортивной физиологии для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки; - проводить консультирование тренеров по прикладным вопросам физиологии спорта в практике тренировочного процесса; - использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления информации при проведении выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров. ОПК-4.3. Имеет опыт: - консультирования тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам спортивного и оздоровительного питания.	Зачет

5.	11. Продажи в фитнесе, основы сервиса и физкультурно-оздоровительные услуги.	ПК-1. Способен вовлекать население в занятия фитнесом для пропаганды и продвижения культуры ЗОЖ. Организует продвижение фитнес-услуг среди населения.	ПК-1.1. Знает: - средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности; - технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций; - систему и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий; - двигательную рекреацию; - основные и дополнительные услуги в фитнесе. ПК-1.2. Умеет: - выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности; - использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности; - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения; - использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно телекоммуникационной сети «Интернет» для вовлечения населения в занятия фитнесом; - организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия; - использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. ПК-1.3. Имеет опыт: - вовлечения населения в специальные информационные, соревновательные, спортивные, развлекательные мероприятия, предоставляемые в сфере фитнеса; - проведения дней открытых дверей по фитнес-услугам для населения; - проведения кампаний в СМИ и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде активного долголетия и стимулированию физической активности лиц старшего возраста посредством фитнеса.	Зачет
6.	12. Разработка и подготовка индивидуальных тренировочных программ. Практика.	Все ОПК и ПК.	.	Зачет

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Таблица 6

№ п/п	Наименование учебной дисциплины	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Характеристика квалификации преподавателя	Основное место работы, должность
1.	Анатомо-физиологические основы работы тренера.			
2.	Теория и методика физической культуры.			
3.	Методика проведения персональной тренировки.			
4.	Основы спортивной медицины.			
5.	Основы рационального питания.			
6.	Стретчинг.			
7.	Коррекция осанки.			
8.	Методы реабилитации в фитнесе.			
9.	Функциональный тренинг.			
10.	Техника безопасности, первая доврачебная помощь.			
11.	Продажи в фитнесе, основы сервиса.			
12.	Разработка и подготовка индивидуальных тренировочных программ. Практика в тренажерном зале.			
13.	Стажировка в ТЗ.			
14.	Консультация по вопросам итоговой аттестации.			
15.	Итоговая аттестация			

Сведения об условиях организации программы профессиональной переподготовки

Материально-техническая база. Реализация программы предполагает наличие следующего оборудования:

Перечень №1 оборудования и инвентаря в учебной аудитории для проведения лекционных занятий, зачетов, консультаций, итоговой аттестации.

1. Учебная аудитория на 15 посадочных мест для проведения лекционных и практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
2. Рабочие места обучающихся (столы, стулья);
3. Рабочее место преподавателя (стол, стул);
4. Доска пластиковая;
5. Переносное мультимедийное оборудование:
 - компьютер;
 - экран;
 - проектор.

Перечень №2 оборудования и инвентаря в тренажерном зале для проведения занятий с использованием тренажерных устройств.

1. Беговая дорожка CIRCLE FITNESS (кардиотренажер) – 1 шт.
2. Велотренажер вертикальный CIRCLE FITNESS (кардиотренажер) – 1 шт.
3. Велотренажер горизонтальный CIRCLE FITNESS (кардиотренажер) – 1 шт.
4. Тренажер эллиптический CIRCLE FITNESS (кардиотренажер) – 1 шт.
5. Тренажер гребной CONCEPT 2 (кардиотренажер) – 1 шт.
6. Жим ногами сидя (блочный) FOREMAN – 1 шт.
7. Жим ногами под углом (лёжа) FOREMAN – 1 шт.
8. Ягодичные мышцы (блочный) FOREMAN – 1 шт.
9. Сгибание голени в тренажере сидя (блочный) FOREMAN – 1 шт.
10. Сгибание голени в тренажере лёжа (блочный) FOREMAN – 1 шт.
11. Разгибание голени в тренажере сидя (блочный) FOREMAN – 1 шт.
12. Приведение ног в тренажере сидя (блочный) FOREMAN – 1 шт.
13. Отведение ног в тренажере сидя (блочный) FOREMAN – 1 шт.
14. Икроножные мышцы сидя FOREMAN – 1 шт.
15. Подтягивание/отжимание с противовесом FOREMAN – 1 шт.
16. Фронтальная тяга (блочный) FOREMAN – 1 шт.
17. Вертикальная тяга (блочный) FOREMAN – 1 шт.
18. Перекрёстная тяга с изменением высоты FOREMAN – 1 шт.
19. Жим от груди (блочный) FOREMAN – 1 шт.
20. Жим от плеч (блочный) FOREMAN – 1 шт.
21. Задние дельты/баттерфляй FOREMAN – 1 шт.
22. Пресс сидя (блочный) FOREMAN – 1 шт.

Перечень №3 оборудования и инвентаря в тренажерном зале для проведения занятий с использованием свободных весов и рычажных тренажеров.

1. Машина Смита FOREMAN прямая – 1 шт.
2. Рама силовая FOREMAN – 1 шт.
3. Скамья универсальная FOREMAN – 1 шт.
4. Скамья олимпийская наклонная FOREMAN – 1 шт.
5. Скамья прямая горизонтальная – 1 шт.
6. Скамья Скотта (парта для бицепса) FOREMAN – 1 шт.
7. Скамья для прессы FOREMAN – 1 шт.
8. Набор из 10-ти фиксированных штанг FOREMAN в уретане 10-55 кг – 1 шт.
9. Гиперэкстензия FOREMAN – 1 шт.
10. Гантели фиксированные в уретане (12, 14, 16, 18, 20 кг) – 5 пар.
11. Диски олимпийские в уретане (1.25 кг; 2,5 кг; 5 кг; 10 кг; 15 кг; 20 кг) – 6 пар.
12. Гриф для становой тяги FOREMAN – 1 шт.
13. Гриф олимпийский FOREMAN 20,4 кг – 1 шт.
14. Гриф для безопасных приседаний – 1 шт.
15. Гриф гнутый для тяги с параллельным хватом – 1 шт.
16. Замки олимпийские FOREMAN – 1 пара.
17. Замки пружинные – 2 пары.

Перечень №4 оборудования и инвентаря в тренажерном зале для проведения занятий по функциональному тренингу (пункты с 1 по 20), стретчингу (пункты с 15 по 20), коррекции осанки (пункты 1-3; 5; 7-9; 12-20). реабилитации (пункты 1-3; 5; 7-9; 12-20).

1. Плиометрический бокс 50/60/75 – 1 шт.
2. Поднятие коленей/брусся/турник – 1 шт.
3. Петли для функционального тренинга – 1 пара.
4. Канат 12 м – 1 шт
5. Балансировочная платформа STARFIT– 1 шт.
6. Гири разного веса в наборе (4,8,12,16, 20 кг) – 5 шт.
7. Кольца (пара с нейлон. ремнями) – 1 пара.
8. Ленты силовые с разным сопротивлением от 10 до 30 кг – 4 шт
9. Амортизаторы трубчатые разного сопротивления (красный, зеленый, синий) - 3 шт.
10. Мешок-отягощение с песком (большой) – 1 шт.
11. Мешок-отягощение с песком (средний) – 1 шт.
12. Мячи медицинские (медбол) Dynamax 4,6,8 кг – 3 шт.
13. Палки гимнастические BODY BAR 2,7 кг; 4,1 кг; 5,4 кг; 6,8 кг – 4 шт.
14. Гантели для аэробики разного веса в ассортименте – 5 пар.
15. Блоки для йоги – 4 шт.
16. Коврики гимнастические – 15 шт.
17. Степ-платформы – 4 шт.
18. Амортизаторы ленточные разного сопротивления от 6 до 12 кг – 4 шт.
19. Мячи гимнастические (фитболы) диаметром 65 и 75 см – 2 шт.
20. Роллы для миофасциального массажа, стретчинга, Пилатеса – 2 шт.

Материально-технические условия для реализации рабочих программ по каждой из учебных дисциплин представлены в таблице 7

Таблица 7

№ п.п.	Наименование учебных дисциплин	Перечень оборудования и инвентаря для реализации рабочей программы
1.	Анатомо-физиологические основы работы тренера.	Перечень №1.
2.	Теория и методика физической культуры.	Перечень №1.
3.	Методика проведения персональной тренировки.	Перечни №1,2,3.
4.	Основы спортивной медицины.	Перечень № 1, биоимпедансный анализатор состава тела InBody
5.	Основы рационального питания.	Перечень № 1, биоимпедансный анализатор состава тела InBody.
6.	Стретчинг.	Перечень №1. Перечень №4 (пункты с 15 по 20).
7.	Коррекция осанки.	Перечень №1. Перечень №4 (пункты 1-3; 5; 7-9; 12-20).
8.	Методы реабилитации в фитнесе.	Перечень №1. Перечень №4 (пункты 1-3; 5; 7-9; 12-20).
9.	Функциональный тренинг.	Перечень №1. Перечень №4.
10.	Техника безопасности, первая доврачебная помощь.	Перечни №1,2,3.
11.	Продажи в фитнесе, основы сервиса.	Перечень №1.
12.	Разработка и подготовка индивидуальных тренировочных программ. Практические занятия в тренажерном зале.	Перечни №1,2,3,4.
13.	Стажировка в тренажерном зале.	Перечни №1,2,3,4.
14.	Консультация по вопросам итоговой аттестации.	Перечень №1.
15.	Итоговая аттестация.	Перечень №1. Оборудование из перечней №2,3,4 выборочно, в зависимости от вопросов и заданий в экзаменационном билете.

ВОПРОСЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Укажите начальную точку движения в упражнении «Жим штанги лежа».
2. Перечислите функции большой ягодичной мышцы.
3. Какую рекомендацию Вы дадите клиенту с выраженным гиперлордозом?
4. Какая мышца осуществляет сгибание, как в коленном, так и в тазобедренном суставах?
5. Какие мышцы сокращаются эксцентрически в упражнении «классическая тяжелоатлетическая становая тяга» в позитивной фазе?
6. Перечислите все известные Вам упражнения на трицепс со свободным весом.
7. В какой плоскости выполняется упражнение «вертикальная тяга в тренажере сидя»?
8. Назовите мышцы-антагонисты в упражнении «пуловер»
9. Какие мышцы сокращаются концентрически в упражнении «приседания со штангой» в негативной фазе?
10. Какие виды физической нагрузки можно использовать при хронической венозной недостаточности?
11. Какое упражнение для мышц ног можно выполнять с весом более 50% от ПМ лицам, страдающим хронической венозной недостаточностью?
12. Перечислите мышцы – абдукторы бедра.
13. Какие методические указания вы дадите клиенту в исходном положении упражнения «Сгибание голени лежа», выполняемом в тренажере?
14. Голень и стопа. Что именно нужно согнуть или что разогнуть для растягивания икроножной мышцы?
15. Как часто рекомендуется применять упражнения для улучшения тонуса и выносливости мышц-разгибателей спины для лиц, страдающих остеохондрозом?
16. Какова динамика показателей интенсивности и объема тренировочных нагрузок в мезоцикле?
17. Какие мышцы работают в упражнении «Отведение плеча стоя» ?
18. Какие упражнения следует исключить из тренировочной программы во время ранних сроков беременности?
19. Какие мышцы работают при вращении (скручивании) туловища влево?
20. Назовите функции малой грудной мышцы.
21. Какие мышцы следует растягивать, если целью тренировки является уменьшение грудного кифоза?
22. Какими мышцами фиксируются лопатки в упражнении «отжимания» из И.П. в упоре лежа?
23. Недостаточная эластичность какой из мышц может привести к отрыву таза от опоры в упражнении «сгибание голени лежа»?
24. Какой тренировочный метод является наиболее приемлемым для людей, страдающих хронической венозной недостаточностью?
25. Охарактеризуйте биомеханическое понятие «плечо силы».
26. Перечислите мышцы – аддукторы бедра.

27. Какие морфологические признаки долговременной адаптации Вы знаете?
28. Какой из режимов работы мышц, при прочих равных условиях, приведет к более раннему утомлению?
29. В чем заключается разница интервальной тренировки и тренировки «фартлек»?
30. Как происходит изменение веса и количества повторений в каждом подходе в тренировочном методе «восходящая пирамида»?
31. В упражнении «Приседания» необходимо следить за тем, чтобы гриф штанги находился в проекции на?
32. Как сокращаются синергисты в позитивной фазе движения в упражнении «Жим штанги вверх»?
33. Назовите начало и место прикрепления длинной головки трицепса.
34. Опишите кратко, как Вы понимаете суть тренировочного метода «Дроп-сет»?
35. Какое основное отличие «сгибания стопы в тренажере стоя» от «сгибания стопы в тренажере сидя»?
36. Какие мышцы необходимо растягивать для уменьшения наклона таза вперед при коррекции осанки?
37. Вокруг какой оси вращается плечевой сустав в упражнении «Жим штанги лежа»?
38. Продолжите фразу: «В исходном положении в упражнении «Жим штанги лежа» штанга должна находиться в проекции на»?
39. Людям с каким заболеванием не рекомендуется выполнять упражнение «Жим ногами лежа»?
40. Какое упражнение может логично следовать за упражнением «тяга штанги в наклоне», приведите пример, продемонстрируйте.
41. Расшифруйте понятия: латеральный/медиальный, проксимальный/дистальный.
42. Какая группа мышц ответственна за удержание вертикального положения тела?
43. Перечислите мышцы, формирующие осанку.
44. Перечислите методические указания для упражнения «разгибание голени в тренажере сидя».
45. Каким из тренировочных методов Вы будете работать с клиентом-новичком?
46. Как ведут себя агонисты и синергисты в упражнении в начальной точке движения? Они расслаблены, напряжены, растянуты, находятся в сокращённом состоянии или действуют как стабилизаторы?
47. Перечислите (продемонстрируйте) 5 движений (упражнений), выполняемых в сагиттальной плоскости.
48. В какой плоскости происходит ротация позвоночника?
49. Что такое «пульс покоя», какие условия необходимы для его измерения в день контроля?
50. Назовите параметры устойчивости.
51. Какие методические указания Вы дадите клиенту во время выполнения приседаний?
52. Какие внешние признаки у тренирующегося указывают на чрезмерную интенсивность нагрузки?
53. Функция «Приведение плеча» в тренажере. Какие мышцы задействованы?
54. Перечислите мышцы брюшного пресса.
55. Какие методы изменения интенсивности тренировки Вы знаете?

56. Перечислите общие принципы тренировки.
57. Опишите исходное положение и технику выполнения приседаний.
58. Опишите исходное положение и технику выполнения тяги в наклоне.
59. Опишите исходное положение и технику выполнения выпадов.
60. Перечислите цели и задачи кардиотренировки.
61. При каких симптомах (не менее 5-ти) следует снизить интенсивность тренировки?
62. При каких опасных симптомах (не менее 5-ти) следует срочно прекратить тренировку и вызвать скорую помощь?
63. Назовите «ключевые» фразы при объяснении техники упражнения «разгибание голени сидя» в грузоблочном тренажере.
64. Назовите «ключевые» фразы при объяснении техники упражнения «жим ногами лежа» в рычажном тренажере или «жим ногами сидя» в грузоблочном тренажере.
65. Назовите «ключевые» фразы при объяснении техники упражнения «вертикальная тяга» в грузоблочном тренажере.
66. Назовите «ключевые» фразы при объяснении техники упражнения «фронтальная тяга» в грузоблочном тренажере.
67. Назовите «ключевые» фразы при объяснении техники упражнения «подтягивания» в гравитроне.
68. Какие функциональные признаки долговременной адаптации Вы знаете?
69. Дайте определение понятию «здоровье» (по данным ВОЗ)
70. Перечислите методы оценки интенсивности тренировки для физически здорового человека и для человека с патологией миокарда, использующего бета-блокаторы.
71. Перечислите типы телосложения и дайте характеристику каждому из них.
72. Какие тесты для определения уровня физической подготовленности Вы знаете?
73. Перечислите методы проведения тренировок для начинающих клиентов.
74. Перечислите методы проведения тренировок для подготовленных клиентов.
75. Перечислите упражнения (не менее 5-ти), движения, виды растягивания, которые следует исключать из программы фитнес-тренировок. Объясните, чем именно они могут навредить здоровью?
76. Расскажите о биоимпедансном анализе состава тела. В чем он заключается?
77. Дайте характеристику глобальным, региональным и локальным (изолированным) упражнениям. Приведите примеры.
78. Расскажите кратко о периодизации тренировочного процесса. В чём её суть?
79. Перечислите все известные Вам упражнения для мышц спины и назовите мышцы, которые в них задействованы.
80. Расскажите о функциях, форме и внутреннем строении коленного сустава.