

ООО «Учебно-методический центр Лайф»

УТВЕРЖДАЮ:



Генеральный директор

ООО УМЦ «Лайф»

Шариков Б.Б.

«15» октября 2017 г.

**Образовательная программа дополнительного профессионального
образования**

Инструктор тренажерного зала

Объем в часах – 256 ч. (2 месяца).

г. Иркутск 2017 г.

1. Пояснительная записка

Программа предназначена для обучения инструкторов тренажерного зала в качестве дополнительного к среднему и высшему профессиональному образованию.

Данная программа представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную с учетом требований рынка труда на основе законодательных и нормативных актов Министерства образования Российской Федерации.

Образовательную программу регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя по данной образовательной программе и включает в себя:

- пояснительную записку к учебной программе
- темы и дисциплины учебной программы
- экзаменационные вопросы для проверки знаний учащихся
- учебно-тематический план
- список использованной литературы
- материально техническое обеспечение учебного процесса

и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки слушателей и реализацию соответствующей образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

Актуальность программы: приоритетным направлением физической культуры является укрепление здоровья населения. Сегодня это направление характеризуется бурным увеличением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, среди которых в последние годы довольно широкое распространение получил фитнес.

Система подготовки кадров для деятельности в области оздоровительной физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования.

Задачи, с которыми приходится сталкиваться фитнес-тренеру в своей профессиональной деятельности, наглядно иллюстрируют принципиальное различие между работой фитнес-тренера и тренера, работающего в области спорта. Фитнес-тренеру приходится работать над оптимальным развитием качеств, приводящих к достижению поставленных клиентом целей, с тем, чтобы сохранить разумный баланс между скоростью развития этих качеств и сохранением здоровья. Кроме этого выбор используемых в фитнесе средств, методов и организационных форм тренировочных занятий зачастую диктуется их функциональной необходимостью и рациональностью.

В эту сферу деятельности фитнес-тренера входит работа с клиентами, имеющими те или иные хронические заболевания или физические недостатки, а также имеющими ограничения в двигательной активности, связанные с возрастом.

Кроме перечисленных сфер деятельности фитнес-инструктор может работать в области детского фитнеса, реабилитации лиц, восстанавливающих здоровье после травм или заболеваний, и других направлениях.

Обучение слушателей по программе профессиональной переподготовки «инструктор тренажерного зала» позволит получить необходимый уровень профессиональных знаний и навыков, иметь достаточный уровень культуры поведения и речи, которые необходимо знать, для того, чтобы мотивировать занимающихся для регулярных тренировочных занятий.

Цель программы: Образовательная программа имеет своей целью развитие у слушателей личностных качеств, а также формирование общекультурных, универсальных и профессиональных

компетенций необходимых в профессиональной деятельности фитнес инструктора в соответствии с требованиями нормативно-правовой документацией по профессиональной подготовке.

Задачи программы:

- овладение общекультурными и компетенциями;
- овладение инструментальными компетенциями;
- овладение профессиональными компетенциями.

Срок освоения образовательной программы повышения квалификации в соответствии с учебным планом составляет 256 часов (2 месяца).

Трудоемкость образовательной программы: согласно учебному плану, трудоемкость образовательной программы составляет 256 часов, в том числе на теоретическое обучение - 196 часов, практические занятия - 60 часов, квалификационные экзамены - 4 часа.

Категория обучающихся: тренеры-преподаватели по спорту, инструкторы и инструкторы-методисты физкультурно-спортивных организаций, не имеющие профессионального образования по направлению деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Требования к образованию слушателя: к освоению дополнительных профессиональных программ допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Область и объекты профессиональной деятельности выпускника: подготовка инструкторов для проведения персонального и группового тренинга с использованием современных методов и средств достижения результативности тренировочных программ клиентов на предприятиях (учреждениях, организациях, фирмах) разных сфер и разных форм собственности.

Виды профессиональной деятельности выпускника:

- самостоятельное проведение инструктажей, консультаций и тренировок среди взрослых здоровых занимающихся;
- применение на практике принципов здорового образа жизни, пропагандировать их занимающимся;
- составление базовых тренировочных программ в зависимости от поставленных целей (набор массы тела, снижение массы тела, поддержание и повышение работоспособности); умение применять основные принципы тренировок и питания при составлении тренировочных программ;
- Определению уровня подготовленности и подходящего объема физической нагрузки для клиента
- владение навыками составления и проведения занятий низкой и средней интенсивности для начинающих и средне и хорошо подготовленных занимающихся
- владение техникой выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами на основные группы мышц и техникой безопасности при выполнении этих упражнений;
- составление и проведение программ разминки, заминки;
- владение техникой выполнения растяжки при силовых и аэробных упражнениях;
- владение навыками проведения всех видов стретчинга, необходимого для проведения занятия, техникой выполнения и техникой безопасности при проведении различных видов растяжек
- проведение антропометрических измерения и функционального тестирования, оценка полученных результатов с целью дозирования физической нагрузки и оценки эффективности тренировочного процесса;
- изучение основ рационального питания для здорового человека вообще и для занимающихся фитнесом, в частности;

- выявление типичных ошибок питания; составления рациона питания здорового человека; владение навыками ведения дневников питания, тренировок и здоровья, и функционального состояния при занятиях фитнесом;
- оказание неотложной доврачебной помощи при травмах и сердечно-легочной недостаточности;
- определение и профилактика патологических состояний при нерациональных занятиях спортом (перетренированность, переутомление, хроническое физическое перенапряжение)
- Компетентному использованию полученных теоретических знаний в прикладных областях спортивной науки.

Форма итоговой аттестации: междисциплинарный экзамен.

Обучение слушателей завершается сдачей экзамена. Прием экзамена проводится комиссией, назначаемой приказом генерального директора ООО УМЦ «ЛАИФ», в составе не менее 3-х человек. Итоговая аттестация проходит путем ответа на вопросы, содержащиеся в экзаменационном билете.

Оценка итоговой аттестации: оценка качества освоения знания осуществляется по результатам ответа на экзаменационные вопросы. Критерии оценки качества освоения знаний изложены в «положении об итоговой аттестации слушателей программ дополнительного профессионального образования» утвержденном директором ООО УМЦ «ЛАИФ».

Слушатели, проходящие проверку знаний, заранее знакомятся с программой обучения и графиком проверки знаний, которые предоставляются им в бумажном виде или на электронном носителе.

Результаты зачетов оформляются в виде протокола заседания комиссии. Слушателям, усвоившим программу обучения и успешно сдавшим зачет, выдается диплом установленного образца.

Выдаваемый документ: диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

Максимальное количество учащихся в группе: 10 человек

2. Темы и дисциплины учебной программы

Анатомия человека

1. Уровни структурной организации тела человека (клеточный, тканевый, органный, организменный).
2. Клетка. Строение, функции.
3. Виды тканей в организме человека: мышечная, нервная, эпителиальная, соединительная. Их особенности, функции, сравнительные характеристики.
4. Органы. Функции органов. Системы органов.
5. Опорно-двигательный аппарат (ОДА).
6. Остеология. Скелет человека (осевой, добавочный скелет), его функции и строение: верхние конечности, грудная клетка, позвоночный столб, тазовый пояс, нижние конечности.
7. Кости в теле человека. Кость как орган. Классификация костей. Влияние физических нагрузок.
8. Соединения костей человека (суставы, полусуставы, непрерывные соединения). Классификация суставов.
9. Межпозвоночные соединения. Позвоночник. Строение позвонков. ПДС. Функциональная характеристика позвоночного столба.
10. Скелетные мышцы в теле человека. Функции мышечной системы. Классификация мышц.
11. Макроструктура мышечной ткани.
12. Микроструктура мышечной ткани. Строение скелетной мышцы. Процесс мышечного сокращения.
13. Типы скелетных мышечных волокон и их морфофункциональная характеристика. Типы мышечных

волокон (медленные окислительные, быстрые гликолитические, промежуточные).

14. Виды развития мышечных волокон. Механизмы мышечной гипертрофии.

Физиология человека

1. Общая и спортивная физиология.
2. Гомеостаз. Поддержание постоянства работы внутренних органов и физиологических систем.
3. Нервная система. Функциональные особенности (соматическая НС, вегетативная НС), локализация (ЦНС, ПНС). Нейрон: функции, строение. Рефлекторный механизм действия нервной системы. Влияние физических нагрузок.
4. Эндокринная система. Функции, строение. Гормоны их свойства и функции. Влияние физических нагрузок.
5. Кровообращение. Кровь: состав, объем и функции крови. Особенности изменений в крови при физической деятельности.
6. Сердце и его физиологические свойства. Строение сердца. Малый и большой круги кровообращения. Регуляция работы сердца. Пульс. Кровяное давление. Кровоснабжение мышц при различных нагрузках. Влияние физических нагрузок на ССС.
7. Дыхание. Клеточное, внешнее дыхание. Строение дыхательной системы. Дыхательный объем. Кислородный долг. Кислородный запас. Максимальное потребление кислорода. Регуляция дыхания при мышечной деятельности.
8. Пищеварение. Характеристика пищеварительных процессов. Процесс пищеварения. Влияние физических нагрузок на пищеварение.
9. Потоотделение. Особенности потоотделения при физических нагрузках.

Биоэнергетика и биохимия

1. Обмен веществ. Метаболизм. Анаболизм. Катаболизм.
2. Энергетический обмен.
3. АТФ. Функции. Пути ресинтеза АТФ (аэробный и анаэробный). Оценка скорости и количества продукции АТФ.
4. Фосфагенное энергообразование. Креатин. Влияние интенсивности и времени физической нагрузки на фосфагенный механизм энергообразования.
5. Гликолитическое энергообразование. Анаэробный гликолиз. Гликоген. Молочная кислота: синтез, эффекты накопления, лактатный порог (ПАНО), способы вывода из организма. Влияние интенсивности и времени физической нагрузки на гликолитический механизм энергообразования.
6. Аэробное энергообразование. Аэробный гликолиз (окисление углеводов). Аэробный липолиз (окисление жиров). Окисление белков. Влияние интенсивности и времени физической нагрузки на аэробный механизм энергообразования.
7. Сравнительная характеристика механизмов энергообразования.
8. Влияние параметров физической нагрузки на энергообразование. Доминирующее энергообразование при физической деятельности.
9. Обмен белков, жиров и углеводов при физической работе.
10. Биохимические факторы работоспособности, адаптации, утомления и восстановления.

Кинезиология и биомеханика

1. Плоскости движения и виды движения в них. Анатомическая терминология направлений движений. Характерные движения в плоскостях.
2. Мышечное взаимодействие при физической нагрузке. Анатомический анализ движения.
3. Виды мышечной работы. Режимы мышечного сокращения.
4. Биокинематические цепи и степени свободы.

5. Виды рычагов в теле человека.
6. Распределение масс тела. Центр тяжести. Равновесие и площадь опоры.
7. Мышечная сила. Площадь поперечного сечения мышцы. Количество и длина мышечных волокон. Угол сустава. Факторы силы мышечного сокращения.
8. Использование законов биомеханики в упражнениях.
9. Анатомический анализ работы мышц в различных положениях и движениях.

Теория фитнес тренировки

1. Понятие фитнеса и отличие его от других видов физической активности.
2. Фитнес общий, физический, спортивно-ориентированный.
3. Специфика и особенности фитнеса. ОФП.
4. Классификация видов двигательной активности.
5. Воздействие фитнес тренировок на организм человека.
6. Классификация фитнес инструкторов их обязанности и задачи.
7. Принципы тренировочного процесса.
8. Виды двигательной активности.

Оценка состояния здоровья клиента

1. Опрос занимающегося и его цели. Обсуждение целей клиента.
2. Оценка здоровья и образа жизни клиента.
3. Анкета оценки состояния здоровья
4. Оценка возможностей совместной работы занимающегося и тренера.
5. Степень ответственности и компетентности фитнес-тренера.
6. Соматоскопия и антропометрические измерения.
7. Состав тела. Индекс массы тела. Процент содержания подкожного жира. Измерение кожно-жировой складки. Расчет содержания воды в теле, показателей силы мышц.
8. Тестирование функционального состояния организма: состояния ЦНС, CCC, силовой выносливости. Функциональные пробы.

Техника безопасности

1. Правила техники безопасности в тренажерном зале.
2. Правила техники безопасности при проведении аэробных тренировок.
3. Техника безопасности при работе со свободными весами.
4. Техника безопасности при работе на тренажерах.
5. Правила безопасности при растягивании.

Организация и проведение тренировочного занятия

1. Разминка: пассивная, общая, специальная.
2. Заминка.
3. Сочетание нагрузок разной направленности.
4. Проведение тренировочного занятия.
5. Методические и сервисные стандарты.
6. Обучение технике выполнения упражнения.

Силовая тренировка

1. Цели и задачи силовой тренировки.
2. Влияние силовых тренировок на организм человека.
3. Режимы мышечной работы при силовой тренировке.
4. Адаптация организма к силовым нагрузкам.
5. Увеличение мышечной массы. Миофибриллярная и саркоплазматическая гипертрофия. Факторы влияющие на гипертрофию.

6. Дозирование нагрузки.
7. Методы изменения интенсивности нагрузки при силовой тренировке.
8. Страховка при силовой тренировке. Исходное положение. Тип и ширина хвата. Техника дыхания. Страховка при выполнении упражнений со свободными весами. Использование специальных команд.
9. Сравнение тренажеров и свободных весов.

Составление программ тренировок силовой направленности

1. Построение программы тренировок.
2. Принципы тренировок с отягощением.
3. Эффекты суперкомпенсации в силовых тренировках.
4. Составные части тренировочной программы. Цели программ тренировок силовой направленности.
5. Типы упражнений с отягощением. Определение последовательности выполнения упражнений и их комбинации на различные мышечные группы. Факторы влияющие на выбор упражнения.
6. Определение частоты и времени занятий. Сплит-программа.
7. Определение величины и объема тренировочной нагрузки.
8. Продолжительность интервалов отдыха.
9. Вариативность и прогрессия в увеличении нагрузки.
10. Особенности тренировочного процесса с людьми с различной физической подготовкой.
11. Методы изменения интенсивности нагрузки. Дозирование нагрузок.

Аэробная тренировка

1. Понятия выносливости. Аэробная выносливость (КРВ).
2. Цели и задачи аэробной тренировки.
3. Влияние на организм человека аэробных нагрузок.
4. Оценка аэробной выносливости. Максимальное потребление кислорода.
5. Выносливость и целевая ЧСС. Методика измерения ЧСС. Основные показатели ЧСС.
6. Компоненты программ аэробных тренировок: интенсивность, кратность, продолжительность занятий.
7. Субъективные и объективные методы оценки нагрузки.
8. Типы программ аэробных тренировок. Равномерная непрерывная тренировка. Переменный непрерывный метод. Интервальная тренировка. Круговая тренировка. Перекрестная тренировка. Комбинированная аэробная и силовая тренировка.
9. Адаптация к нагрузкам аэробной направленности. Факторы влияющие на адаптацию.

Тренировка гибкости (стретчинг)

1. Особенности тренировки на развитие гибкости. Понятие гибкости.
2. Влияние растягивания на разные системы организма.
3. Теория пластической деформации. Эластичность и пластичность.
4. Сенсорная теория растягивания. Нервная регуляция процесса растягивания. Рефлекс растяжения.
5. Болевые ощущения при выполнении стретч-упражнений.
6. Факторы влияющие на уровень гибкости.
7. Факторы ограничивающие диапазон движений.
8. Разновидности методик на развитие гибкости. Активное и пассивное растягивание. Статическое, динамическое, баллистическое растягивание.
9. Разминка и растягивание.
10. Особенности и принципы выполнения упражнений на растягивание.

Травмы при тренировочных занятиях

1. Спортивные травмы.
2. Факторы риска получения травм.

3. Терминология спортивных травм.
4. Оказание первой медицинской помощи (ПЛДП).
5. Правила техники безопасности для предотвращения травматизации.

Питание в спорте

1. Общие положения при составлении рационов питания. Рациональное и сбалансированное питание.
2. Оценка энергетических потребностей организма и энергетической ценности питания.
3. Программы питания для набора мышечной массы.
4. Особенности питания для снижения массы тела за счет жирового компонента.
5. Пищевые вещества. Белки: заменимые и незаменимые аминокислоты; азотистый баланс; виды белков; биологическая ценность белков; потребность в белках при физических нагрузках; белковая недостаточность и передозировка.
6. Жиры: липиды, триглицериды; жирные кислоты (насыщенные, полиненасыщенные, моновенасыщенные); источники различных жирных кислот; трансизомеры жирных кислот (трансжиры); ЛПВС, ЛПНП, холестерин; потребность и нормирование жиров в питании; дефицит и избыток жиров.
7. Углеводы: сахара (моносахариды, дисахариды, полисахариды); пищевые источники углеводов; глюкоза; гликемический индекс продуктов питания; пищевые волокна; роль углеводов в питании тренирующихся; дисбаланс углеводного обмена.
8. Витамины. Жирорастворимые и водорастворимые витамины, витаминоподобные вещества. Антагонизм и синергизм витаминов. Авитамины. Применение витаминных комплексов при физической нагрузке.
9. Минеральные вещества. Макро- и микро- элементы. Нормы физиологических потребностей. Значение минеральных веществ при физической деятельности.
10. Вода. Водный обмен в организме человека. Общие рекомендации; потребление жидкости до, во время и после тренировочных занятий. Обезвоживание. Баланс электролитов.
11. БАДы применяемые в тренировочном процессе (спортивное питание).
12. Границы компетенции фитнес тренера в вопросах питания.

Продажа персонального тренинга и психология взаимоотношений с клиентом

1. Методы привлечения клиента.
2. Методы удержания клиента.
3. Правила коммуникации для построения доверительных отношений.
4. Основы взаимоотношений персонального тренера и клиента.
5. Выявление потребностей клиента.
5. Презентация коммерческого предложения.
6. Работа с возражениями.
7. Как назвать и обосновать стоимость тренировки.
8. Завершение продажи. Причины не завершенной продажи.
9. Мотивирование тренировочной целью. Различные стратегии мотивации. Поощрение клиента.
10. Методы управления стрессом: определение стресса у занимающихся, последствия стресса на организм, преодоление стрессовых ситуаций.
11. Важность обратной связи с клиентом и поддержания его мотивации к тренировочным занятиям.
12. Юридические основы и регламенты работы фитнес тренера.
13. Практика общения с клиентами, запоминания имени, особенностей клиента, чуткое понимание потребностей клиента. Эффективное использование языка, голоса, жестов.
14. Обслуживание клиентов в фитнес зале. Разрешение конфликтных ситуаций.

Практика в тренажёрном зале

1. Разновидности оборудования тренажёрного зала.
2. Техника безопасности при проведении тренировочного процесса.

3. Практические навыки выполнения упражнений с отягощением: виды упражнений, техника выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами, распространенные ошибки.
4. Постановка правильной техники выполнения упражнений.
5. Методы изменения интенсивности в силовых упражнениях.
6. Виды кардио нагрузок и кардио тренажеров. Техника безопасности при работе на кардио тренажерах.
7. Принципы тактильного взаимодействия клиентом.
9. Пассивный стретчинг с клиентом.

3. Экзаменационные вопросы для проверки знаний учащихся

1. Понятие ткани в организме человека, её разновидности, особенности строения, местоположение и функции каждой из них.
2. Определение: дистальный, проксимальный, медиальный, латеральный.
3. Виды мышечной ткани, местоположение и особенности.
4. Определение понятий: орган, система органов, аппарат органов, организм.
5. Определение: Опорно-двигательный аппарат (ОДА): активная, пассивная части, функции.
6. Определение: скелет человека (осевой, добавочный), функции.
7. Состав и строение кости.
8. Соединения костей человека.
9. Определение: сустав, классификация суставов.
10. Знание: название всех костей в теле человека
11. Знание: из каких костей образован, каждый сустав в теле человека.
12. Позвоночный столб: определение, функции, строение, части и название изгибов.
13. Скелетные мышцы тела человека: функции, квалификация, строение, макроструктура, микроструктура.
14. Описание процесса мышечного сокращения.
15. Типы скелетных мышечных волокон (быстрые, медленные): особенности сокращения и энергообеспечения.
16. Определение: гипертрофия мышц (разновидности), гиперплазия.
17. Определение: физиология человека, физиология спорта.
18. Определение: гомеостаз.
19. Нервная система: определение, функции. По локализации: центральная, периферическая. По функциональным особенностям: соматическая, вегетативная.
20. Отделы ЦНС, функции.
21. Определение: нейрон, синапс, нервный импульс, рефлекс, рефлекторная дуга.
22. Определение: эндокринная система, функции, железы внутренней секреции, гормоны, свойства гормонов.
23. Определение: сердечно-сосудистая система, функции, кровеносные сосуды (разновидности).
24. Регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы: кровяное давление, ЧСС, кровоснабжение мышц при работе.
25. Дыхательная система: строение, функции.
26. Пищеварительная система: строение, функции.
27. Определение: потоотделение, особенности.
28. Определение: обмен веществ (метаболизм); анаболизм; катаболизм.
29. АТФ – определение, роль в организме.
30. Анаэробные и аэробные механизмы энергообразования: типы, сущность работы.
31. Гликоген, молочная кислота – определение, функции, эффекты накопления.
32. Порог анаэробного обмена - сущность процесса.

33. Аэробный липолиз – определение, сущность процесса.
34. Влияние параметров физической нагрузки (время, интенсивность) на пути энергообразования.
35. Различие аэробных и анаэробных упражнений.
36. Процессы восстановления после физической деятельности.
37. Определение: кинезиология.
38. Плоскости движения: определение, виды движений в каждой из них.
39. Определение: анатомические и "региональные" термины.
40. Мышечное взаимодействие. Определение: мышцы агонисты, синергисты, антагонисты, стабилизаторы.
41. Определение: режимы мышечного сокращения (концентрический, эксцентрический, изометрический).
42. Анализ движения: шаги анализа движения, знание и умение произвести анализ движения всех силовых упражнений.
43. Определение: центр тяжести, равновесие.
44. Определение: фитнес (общий, физический, спортивно-ориентированный).
45. Обязанности дежурного тренера.
46. Обязанности персонального тренера.
47. Задачи, решаемые фитнес-тренером.
48. Оценка состояния здоровья клиента: анкетирование, интервью, соматоскопия и антропометрические измерения, тестирование функционального состояния.
49. Правила техники безопасности: в тренажерном зале, в проведение аэробных тренировок, при занятиях стретчингом.
50. Этапы обучения техники выполнения упражнений.
51. Условия необходимые для гипертрофии мышечного волокна.
52. Страховка при силовой тренировке.
53. Правильная техника дыхания.
54. Преимущества и недостатки свободных весов.
55. Преимущества и недостатки силовых тренажеров.
56. Знание всех принципов тренировок: суперкомпенсация, постоянства, постепенности, сверхнагрузки, специфичности, обратимости и т.д..
57. Составление программы тренировок силовой направленности (алгоритм, логика построения).
58. Цели тренировок и их зависимость от: массы отягощения, количества повторений и времени отдыха между подходами.
59. Умение разработать тренировочную программу для каждого клиента индивидуально, исходя из их уровня тренированности: новичок, средний, продвинутый.
60. Определение: методы изменения интенсивности нагрузки: пирамида, читинг, дроп-сет, суперсет, предварительное истощение, форсированные повторения и т.д.
61. Определение: перетренированность и перенапряжение (причины развития).
62. Знание: правильное развёрнутое название всех силовых упражнений в тренажерном зале.
63. Аэробная тренировка: определение, целевая направленность аэробных занятий.
64. Методика измерения ЧСС; ЧСС в покое; расчет максимальной ЧСС.
65. Компоненты аэробных тренировок: частота, продолжительность, интенсивность.
66. Место аэробной нагрузки в тренировочном процессе (разминка, основная часть, заминка).
67. Тренировка с высокой продолжительностью и низкой интенсивностью.
68. Перекрестная аэробная тренировка.
69. Комбинированная аэробная и силовая тренировка.
70. Определение гибкости; принцип перерастяжения.
71. Нервная регуляция процесса растягивания.
72. Болевые ощущения при растягивании.
73. Активное и пассивное растягивание – сущность методов.

74. Виды растягивания: статическое, динамическое, баллистическое – отличия и принципы.
75. Компоненты тренировок на развитие гибкости: частота, продолжительность, интенсивность.
76. Место стретчинга в тренировочном процессе (разминка, основная часть, заминка).

Перечень мышц, обязательных к изучению (точка начала, прикрепление, принадлежность к суставу, функции).

1. Трапецевидная	22. Ключовидно-плечевая мышца
2. Широчайшая спины	23. Плечевая
3. Поднимающая лопатку	24. Трехглавая мышца плеча
4. Ромбовидные, большая и малая	25. Локтевая
5. Выпрямляющие позвоночник	26. Плечелучевая
6. Большая грудная	27. Подвздошно- поясничная
7. Малая грудная	28. Большая ягодичная
8. Передняя зубчатая	29. Средняя ягодичная
9. Диафрагма	30. Малая ягодичная
10. Наружная косая живота	31. Четырехглавая мышца бедра
11. Внутренняя косая живота	32. Портняжная
12. Поперечная живота	33. Тонкая мышца
13. Прямая живота	34. Длинная приводящая
14. Квадратная мышца поясницы	35. Короткая приводящая
15. Дельтовидная	36. Двуглавая мышца бедра
16. Надостная мышца	37. Полусухожильная
17. Подостная мышца	38. Полуперепончатая
18. Большая круглая	39. Передняя большеберцовая
19. Малая круглая	40. Икроножная
20. Подлопаточная	41. Камбаловидная
21. Двуглавая мышца плеча	

4. Учебно-тематический план образовательной программы «Инструктор тренажерного зала»

1) Теория

Цель: подготовка фитнес инструкторов для персональных и групповых тренировок с использованием современных методов и средств достижения результативности тренировочных занятий клиентов.

Категории учащихся: лица, имеющее среднее и\или высшее профессиональное образование

Срок обучения: 256 часов

Форма обучения: очная

№	Наименование тем и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Анатомия человека	34	32	2	Зачет
2	Физиология человека	22	20	2	Тест
3	Биоэнергетика и биохимия	10	9	1	Тест

4	Кинезиология и биомеханика	16	15	1	Зачет
5	Теория фитнес тренировки	8	7	1	Тест
6	Оценка состояния здоровья клиента	6	5	1	Тест
7	Техника безопасности	4	3	1	Тест
8	Организация и проведение тренировочного занятия	12	11	1	Тест
9	Силовая тренировка	24	23	1	Тест
10	Составление программ тренировок силовой направленности	18	16	2	Зачет
11	Аэробная тренировка	14	13	1	Тест
12	Тренировка гибкости (стретчинг)	12	11	1	Тест
13	Травмы при тренировочных занятиях	8	7	1	Зачет
14	Питание в спорте	16	15	1	Тест
15	Продажа персонального тренинга и психология взаимоотношений с клиентом	8	7	1	Тест
16	Практика в тренажерном зале	40	2	38	Зачет
	Итоговая аттестация	4		4	Экзамен
	Итого:	256	196	60	

2) Практика

1. Брифинг, приветствие и общение с клиентом.
2. Знание видов разминки (кардио, суставная, предстретчинг).
3. Аэробные упражнения (умение использовать разнообразные кардио-тренажеры, техника безопасности).
4. Техника выполнения упражнений на мышцы «Груди» (блочные тренажеры, рычажные тренажеры, свободные веса, упражнения с весом тела).
5. Техника выполнения упражнений на мышцы «Спины» (блочные тренажеры, рычажные тренажеры, свободные веса, упражнения с весом тела).
6. Техника выполнения упражнений на мышцы «Плеча» (блочные тренажеры, рычажные тренажеры, свободные веса, упражнения с весом тела).
7. Техника выполнения упражнений на мышцы «Ног» (блочные тренажеры, рычажные тренажеры, свободные веса, упражнения с весом тела).
8. Техника выполнения упражнений на мышцы «Рук» (блочные тренажеры, рычажные тренажеры, свободные веса, упражнения с весом тела).
9. Техника выполнения упражнений на мышцы «Кора» (блочные тренажеры, рычажные тренажеры, свободные веса, упражнения с весом тела).

10. Применение различных методов изменения интенсивности (суперсеты, дроп сет, форсированные повторения и тд.).
11. Принципы заминки (пассивная статическая растяжка).
12. Составление зачётного листа проверки всех необходимых требований к студенту, с подписью преподавателя

5. Календарный учебный график образовательной программы «Инструктор тренажерного зала»

Дни занятий	Тема лекции	Время проведения	Количество часов
Понедельник	Анатомия человека	10.00-16.00	6
Среда	Физиология человека	10.00-17.00	7
Пятница	Анатомия человека	10.00-16.00	6
Суббота	Физиология человека	10.00-17.00	7
Понедельник	Биоэнергетика и биохимия	10.00-16.00	6
Среда	Анатомия человека	10.00-16.00	6
Пятница	Биоэнергетика и биохимия	10.00-16.00	6
Суббота	Физиология человека	10.00-17.00	7
Понедельник	Кинезиология и биомеханика	10.00-16.00	6
Среда	Анатомия человека	10.00-17.00	7
Пятница	Кинезиология и биомеханика	10.00-16.00	6
Суббота	Анатомия человека	10.00-17.00	7
Понедельник	Кинезиология и биомеханика	10.00-16.00	6
Среда	Теория фитнес тренировки	10.00-16.00	6
Пятница	Оценка состояния здоровья клиента Теория фитнес тренировки	10.00-17.00	7
Суббота	Техника безопасности Организация и проведение тренировочного занятия	10.00-17.00	7
Понедельник	Организация и проведение тренировочного занятия	10.00-16.00	6
Среда	Силовая тренировка	10.00-17.00	7
Пятница	Составление программ тренировок силовой направленности	10.00-17.00	7
Суббота	Силовая тренировка	10.00-17.00	7
Понедельник	Составление программ тренировок силовой направленности Силовая тренировка	10.00-17.00	7
Среда	Аэробная тренировка	10.00-16.00	6
Пятница	Аэробная тренировка	10.00-17.00	7
Суббота	Тренировка гибкости (стретчинг)	10.00-16.00	6
Понедельник	Тренировка гибкости (стретчинг)	10.00-16.00	6
Среда	Травмы при тренировочных занятиях	10.00-17.00	7
Пятница	Питание в спорте	10.00-17.00	7
Суббота	Продажа персонального тренинга и психология взаимоотношений с клиентом	10.00-17.00	7
Понедельник	Питание в спорте	10.00-16.00	6
Среда	Практика в тренажерном зале	10.00-17.00	7
Пятница	Практика в тренажерном зале	10.00-16.00	6
Суббота	Практика в тренажерном зале	10.00-17.00	7

Понедельник	Практика в тренажерном зале	10.00-16.00	6
Среда	Практика в тренажерном зале	10.00-17.00	7
Пятница	Практика в тренажерном зале	10.00-17.00	7
Суббота	Итоговый экзамен	10.00-14.00	4

6. Список используемой литературы

1. Атлас мышц человека. Васильев П.А. Москва 2015 г. - с.199
2. Анатомия человека. В двух томах Под ред. М. Р. Сапина. — 5-е изд., перераб. и доп. — М. Медицина, 2001. — Т. 1. — 640 с.
3. Анатомия человека. В двух томах Под ред. М. Р. Сапина. — 5-е изд., перераб. и доп. — М. Медицина, 2001. — Т. 2. — 640 с.
4. Основы анатомии и прикладной кинезиологии. Хартер А. Москва, 2002. — 62 с.
5. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Солодков. А.С. Москва 2005 г. - 528 с.
6. Спортивная физиология. Коц Я.М. Учебник для институтов физической культуры. 1998 г. - 258 с.
7. Физиология спорта и двигательной активности. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев, Изд. Олимпийская литература, 2001. — 495 с
8. Биохимия мышечной деятельности. Волков Н.И., Несен Э.Н. Киев, изд. Олимпийская литература, 2000. — 504 с.
9. Биохимия в практике спорта. Кулиненко О. ЛитРес Самиздат, 2020 г. - 129 с.
10. Оздоровительный фитнес. Хоули, Эдвард Т; Френкс, Б. Дон.- Киев. Изд. Олимпийская литература 2004 г - 359 с.
11. Развитие выносливости у спортсменов. Николаев А.А. Спорт, 2017 г, - с. 143
12. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. Москва Э, 2017 г. - с. 222
13. Наука о гибкости. М. Дж. Алтер Издательство Олимпийская литература 2001. - с. 480
14. Анатомия упражнений. Тренер и помощник в ваших занятиях. Москва Эксмо, 2009 г. - с. 193
15. Пособие для персональных тренеров. Киев 2005 г - с. 144
16. Медицинский справочник тренера. Макарова Г.А. Москва 2006 г. - с. 588
17. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Минск 2008 г. - с. 159
18. Анатомия силовых упражнений. Издание второе. Ростов-на-Дону. 2009 г. - с. 187
19. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. М. Велла. - с. 144
20. Физиология силы. Р.М. Городничев. Минспорта России. - с. 166
21. Биомеханика оздоровительных упражнений. Е.А. Масловский. Пинск. 2012 г. - с. 252
22. Гипертрофия скелетных мышц человека. А.В. Самсонова. Санкт-Петербург. г. 2011. - с. 203
23. Научные основы здорового питания. В.А. Тутельян. Москва. г. 2010. - с. 839
24. Питание спортсменов зарубежный опыт и практические рекомендации. О.О. Борисова. Советский спорт, 2007. - с. 132
25. Рациональное питание спортсменов. П.И. Пшендин. г. 2011. - с. 88

7. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для освоения программы «инструктор тренажерного зала» обучающиеся используют следующие учебные материалы:

1. Методическое пособие для учащихся по программе профессиональной переподготовки: инструктор тренажерного зала.
2. Методическое пособие: анатомия
3. Методическое пособие: силовые упражнения в тренажерном зале
4. Методическое пособие: упражнения для развития гибкости

5. Методическое пособие: оборудование тренажерного зала
6. Видеоматериалы

Практические занятия проходят в специально предназначенном для этого месте (фитнес-центр) оснащенным всем необходимым оборудованием.

Программу разработали: проректор по учебной части, ассессор, Кирилов Е.Ф.; ассессор, кандидат медицинских наук - Казарян Ю.С.; внутренний проверяющий, доктор медицинских наук - Шашкова О.Н.