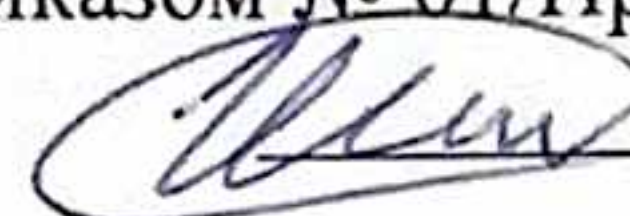


Индивидуальный предприниматель Шихин Д.В.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 01/Пр от 09.01. 2025



Шихин Д.В.

**ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

по должности служащего 23168 Инструктор по спорту

**форма подготовки – очная
срок реализации: 86 часов**



Составитель:

Шихин Д.В.

**Санкт-Петербург
2025 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является основной программой профессионального обучения, программой профессиональной переподготовки по должности служащего 23168 Инструктор по спорту, составленной в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 14.07.2023 № 534 «Об утверждении перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2020 года № 438 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения».
- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Область применения программы, требования к результатам освоения программы

Основная программа профессионального обучения, программа переподготовки служащих направлена на освоение нового вида профессиональной деятельности по должности служащего 23168 Инструктор по спорту.

Обучающийся, освоивший программу, должен обладать **общими компетенциями (ОК)**, включающими в себя способность:

- ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
- ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 3. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 4. Определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

Обучающийся, освоивший программу, должен обладать соответствующими **профессиональными компетенциями (ПК)**:

- ПК 1.1. Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися
- ПК 1.2. Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися

Обучающийся, освоивший программу, должен обладать **общепрофессиональными компетенциями (ОПК)**, соответствующими виду деятельности:

- ОПК 1. Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста.
- ОПК 2. Способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ОПК 3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

- ОПК 4. Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
- ОПК 5. Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ОПК 6. Способность осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;
- ОПК 7. Способность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

Цели и задачи профессионального обучения

Основная цель реализации программы профессиональной переподготовки по должностям служащих направлена на обучение лиц, ранее имевших профессии рабочего или должности служащего, новому виду профессиональной деятельности по должности служащего 23168 Инструктор по спорту, формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления нового вида деятельности в сфере проведения групповых и индивидуальных занятий по физической культуре и спорту.

Задачи программы:

1. Познакомить с основными понятиями современного фитнеса
2. Дать общетеоретические знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, педагогики и психологии.
3. Обучить базовому определению функциональной и физической подготовленности различных групп населения.
4. Обучить педагогическому подходу в работе инструктора по спорту
5. Обучить психологическому подходу в работе инструктора по спорту
6. Дать общие принципы построения программ оздоровительной тренировки.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения программы должен:

Иметь практический опыт:

- Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке
- Подбор программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся
- Информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия, мероприятия, о правилах этичного поведения занимающихся
- Проведение занятий, мероприятий на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
- Проведение занятий, мероприятий по физической подготовке занимающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
- Демонстрация занимающимся техники выполнения упражнений в соответствии с программой, планом занятия по физической подготовке
- Разъяснение занимающимся особенностей дозирования физической нагрузки для улучшения физических качеств, способностей с минимизацией рисков травмирования
- Контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима

- Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
- Подбор спортивного оборудования, инвентаря и экипировки согласно плану занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая правила этичного поведения занимающихся
- Информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Обучение занимающихся правилам вида спорта, рациональному и безопасному использованию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки
- Обучение занимающихся владению навыками и техникой по виду спорта (спортивной дисциплине) с характеристикой двигательного действия и названия упражнения
- Обучение занимающихся техникам и методам самоконтроля и самостраховки
- Контроль выполнения занимающимися упражнений для овладения навыками и техникой по виду спорта (спортивной дисциплине) с целью минимизации рисков травмирования
- Выявление ошибок в технике выполнения занимающимся двигательного действия по виду спорта (спортивной дисциплине) и их разъяснение занимающемуся
- Разъяснение занимающимся гигиенических аспектов занятий видом спорта (спортивной дисциплиной), норм этичного поведения на занятиях, особенностей дозирования физической нагрузки с минимизацией рисков травмирования
- Контроль физического состояния занимающихся и переносимости физических нагрузок занимающимися
- Консультирование занимающихся по базовым принципам самостоятельной организации занятий по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Анализ типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы, методических рекомендаций по планированию групповых занятий с занимающимися по направлению фитнеса
- Составление плана группового занятия на основе типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом методических указаний и требований к составу выполняемых упражнений
- Подбор оборудования и инвентаря согласно требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
- Обучение занимающихся технике выполнения комплексов упражнений по плану занятия по типовой, авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировка техники выполнения занимающимися комплекса упражнений и разъяснение типичных ошибок занимающимся
- Ведение базы обновлений авторской, лицензионной фитнес-программы, внесение корректировок в план группового занятия по авторской, лицензионной фитнес-программе по направлению фитнеса
- Разъяснение занимающимся основ методики занятий по фитнес-программам различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчета энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес-тренировок

Уметь:

- Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях физической подготовкой, нормы этичного поведения занимающихся
- Формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей
- Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик
- Применять методику проведения занятий по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения
- Демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий по физической подготовке

- Пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия по физической подготовке
- Использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь
- Использовать технику и методы страховки занимающихся
- Разъяснять занимающимся необходимость и принципы дозирования физической нагрузки
- Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений; правил использования спортивного инвентаря
- Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
- Составлять отчеты по результатам исполнения программы, плана занятия по физической подготовке
- Подбирать соответствующие плану занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) спортивное оборудование, инвентарь и экипировку
- Пояснять структуру занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) и особенности дозирования нагрузки
- Рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
- Использовать техники и методы страховки и само страховки
- Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки действий занимающихся
- Инструктировать занимающихся перед проведением занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Контролировать ход выполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)
- Разъяснять основы техники безопасного выполнения комплексов упражнений, гигиенических аспектов занятий видом спорта (спортивной дисциплиной), правила этичного поведения занимающихся
- Контролировать соблюдение занимающимися правил техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки
- Адаптировать содержание типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом половозрастных особенностей занимающихся
- Планировать содержание группового занятия по видам упражнений, дозированию нагрузки в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
- Использовать методы и формы организации групповых занятий в соответствии с требованиями типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса
- Подбирать соответствующее требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса оборудование и инвентарь для занятий
- Контролировать обновления авторской, лицензионной фитнес-программы и корректировать план проведения группового занятия на основе актуальных изменений авторской, лицензионной фитнес-программы
- Пояснять структуру занятия по направлению фитнеса
- Разъяснять занимающимся цели и задачи группового занятия фитнесом и нормы этичного поведения занимающихся
- Использовать методические рекомендации типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по выбору методов демонстрации техники выполнения упражнений и коррекции действий занимающихся, по обучению технике безопасного выполнения упражнений

Знать:

- Методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся

- Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека
 - Методы контроля при занятиях по физической подготовке
 - Анатомия человека
 - Основы биомеханики двигательной деятельности
 - Теоретические основы оздоровительной физической культуры
 - Основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине)
 - Основы возрастной психологии и воспитания
 - Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
 - Тренажерные устройства в физической культуре и спорте
 - Структура занятия по физической подготовке и элементы физической нагрузки
 - Показания и противопоказания к занятиям по физической подготовке
 - Программа, план специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы
 - Методика подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения
 - Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся к выполнению программы занятия
 - Методы контроля и самоконтроля при занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине)
 - Нормативы и требования для выполнения населением условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
 - Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений для занятий по физической подготовке
 - Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий, применяемые в программах спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)
 - Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности
 - Техники и методы страховки при занятиях по физической подготовке
 - Виды занятий по физической подготовке для лиц пожилого возраста
 - Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря
 - Формы учета результатов исполнения программ занятий по физической подготовке, в том числе с использованием электронных средств
 - Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом
 - Требования охраны труда
 - Техники и методы страховки и само страховки
 - Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях по физической подготовке
 - Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря
 - Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
 - Инструкции по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи
 - Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися
 - Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

**Требования к уровню подготовки поступающего
на обучение, необходимому для освоения программы.**

Лица, поступающие на обучение по должности 23168 Инструктор по спорту, должны иметь документ о получении среднего общего или основного общего образования и свидетельство о профессиональной подготовке по профессии рабочего, должности служащего.

Нормативный срок освоения программы

Нормативный срок освоения программы 86 часов при очной форме обучения.

1.5. Календарный учебный график

Форма обучения	1 день	2 день	3-4 день	5-9 день	10 день	11-13 день	14 день	15 день	Итого количество часов:
Лекции	2	5	6	4	5	6			86
Практические занятия	2	2	-	2	2				
Консультации							4		
Квалификационный экзамен								4	
Итого	4	7	12	30	7	18	4	4	

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 86 часов.

Индекс	Элементы учебного процесса, в т.ч. учебные дисциплины, профессиональные модули	Срок обучения, часё	В том числе		Форма контроля
			лекции	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
ОП.00	Общепрофессиональный учебный цикл				
ОП.01	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	4	2	2	
ОП.02	Основы анатомии и физиологии человека. Биомеханика физических упражнений.	8	4	4	тестирование
ОП.03	Спортивная медицина	8	6	2	Текущий контроль
ОП.04	Теория и методика физической культуры	8	8	-	
ПМ.00	Профессиональный учебный цикл				
ПМ.01	Теория фитнес-тренировки	6	6	-	Текущий
ПМ.02	Методика проведения профессиональной тренировки	4	4	-	Текущий контроль
ПМ.02.1	Тренировка гибкости (стретчинг)	6	4	2	Текущий контроль
ПМ.02.2	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	8	6	2	Текущий контроль
ПМ.02.3	Аэробная тренировка	6	4	2	Текущий контроль
ПМ.02.4	Базовая и степ-аэробика	6	4	2	Текущий контроль

ПМ.02.5	Функциональная тренировка	8	6	2	Текущий контроль
ПМ.02.6	Система Pilates	4	2	2	Текущий контроль
	Групповые и индивидуальные консультации	4	4	-	
ИА.00	Квалификационный экзамен				
ИА.01	Проверка теоретических знаний	2	-	2	Итоговый контроль
ИА.02	Практическая квалификационная работа	2	-	2	Защита (проекта)
	Всего:	86	62	24	

Рабочая программа обще профессионального учебного цикла

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.01 «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта»

Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего 23168 Инструктор по спорту.

Место дисциплины «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта» в структуре основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего: обще профессиональный учебный цикл.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- международно-правовое регулирование физической культуры и спорта;
- законодательство в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации.

уметь:

- планировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

3.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 6 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 6 часов.

Тематический план и содержание

учебной дисциплины «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта»

В ходе изучения учебной дисциплины проводится текущий контроль путём устного опроса по вопросам, включенным в перечень вопросов к итоговой аттестации, относящимся к

Наименование дисциплин, модулей разделов и тем	Содержание учебного материала лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
ОП.01. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			
Тема 1. Основы правового регулирования в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и за рубежом	1 Содержание учебного материала Основные стратегические ориентиры и приоритеты государственной политики РФ в области физической культуры и спорта, сформулированные в законодательных актах и документах. Современная структура системы физической культуры и спорта РФ. Компетенция, права, обязанности и ответственность организации в области физической культуры и спорта. Права и обязанности тренера-преподавателя. Основные права занимающихся. Анализ профессиональной деятельности тренера-преподавателя в соответствии нормативными правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. Нормативно-правовая документация в области физической культуры и спорта. Кадровое обеспечение. Законодательно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта: Конституция РФ, Гражданский кодекс РФ, Административный кодекс, Семейный кодекс, Закон об образовании РФ, Уголовный кодекс РФ, этический кодекс тренера-преподавателя, инструктивные письма, положения, Конвенция ООН о правах ребенка. Международно-правовое регулирование физической культуры и спорта	2	ОК 1-4; ПК 1.1; ОПК 3, 4, 7
	2 Практическое занятие Отработка умения планировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.	2	
Всего:		4	

соответствующему циклу. Текущий контроль проводится за счет часов отведенных на изучение учебной дисциплины.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 «Основы анатомии и физиологии человека. Биомеханика физических упражнений»

Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего 23168 Инструктор по спорту.

Место дисциплины «Основы анатомии и физиологии человека. Биомеханика физических упражнений.» в структуре основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего: общепрофессиональный учебный цикл.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- физиологию человека с основами биохимии;
- основы медицинских знаний;
- диетологию;
- виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий;
- физкультурно-оздоровительные технологии

уметь:

- 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
- консультирования тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам спортивного и оздоровительного питания.

3.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 8 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 8 часов.

**Тематический план и содержание
учебной дисциплины «Основы анатомии и физиологии человека. Биомеханика физических упражнений»**

Наименование дисциплин, модулей разделов и тем	Содержание учебного материала лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
ОП.02. Основы анатомии и физиологии человека. Биомеханика физических упражнений.			
Тема 1. Основы анатомии	Содержание учебного материала		
	1.1. Клетки. Ткани. Дыхательная система Пищеварительная система. Желзы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Мочеполовой аппарат Нервная система. Органы чувств	1	ОК 1, 2, 4; ПК 1.1, 1.2; ОПК 1, 6
	1.2. Анатомия опорно-двигательного аппарата человека. Основные анатомические термины и понятия		
	1.2.1 Костно-мышечная система. Строение и состав костей, виды соединения костей. Классификация суставов. Оевой скелет человека. Скелетные мышцы: строение и функции. Основные группы скелетных мышц, участвующих в движениях человека. Вспомогательные аппараты мышц		
	Практическое занятие	1	
	Выберите любую из 3-х предложенных тем и напишите эссе; 1. Взаимосвязь между типом телосложения и физическими возможностями человека. 2. Знания об опорно-двигательном аппарате человека - ключ к успеху инструктора по спорту. 3. Влияние супинации и пронации кисти на работу головок двуглавой и трехглавой мышц плеча.		
	Промежуточная аттестация – тест	1	
Тема 2. Основы физиологии	Содержание учебного материала		
	2.1 Введение в физиологию. Физиологические основы мышечной деятельности.		
	2.1.1. 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. Бионергетика 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.	1	ОК 1, 2, 4; ПК 1.1, 1.2; ОПК 1, 6

		Практическое занятие Выберите любую из 3-х предложенных тем и напишите эссе: 1. Влияние возрастных закономерностей развития организма на занятия человека фитнесом 2. Зависимость силы мышц от соотношения быстрых и медленных мышечных волокон. 3. Физиологическая гипертрофия миокарда: плюсы и минусы	1	
		Промежуточная аттестация –тест	1	
Тема 3. Основы биомеханики	Содержание учебного материала			
	3.1	Основы биомеханики. Пространственные характеристики движений. Биомеханический анализ основных упражнений.	1	ОК 1, 2, 4; ПК 1.1, 1.2; ОПК 1, 6
	3.1.1	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, плечелопаточный ритм. Диапазоны движения в локтевом и лучезапястном суставах. Диапазоны движения в тазобедренном и коленном суставах. Диапазоны движения стопы.		
Тема 4. Рациональное питание	Содержание учебного материала			
	4.1.	Значение отдельных питательных веществ в питании человека. Современные теории и тенденции. Комплексный подход к изучению систем питания. Белки, жиры, углеводы. Витамины и минеральные вещества. Нормы потребления.	1	ОК 1, 2, 4; ПК 1.1, 1.2; ОПК 1, 6
	4.2	Обмен веществ и энергии. Концепция энергетического равновесия. Определение энергетических затрат организма. Определение энергозатрат на основной обмен. Расчет рабочей прибавки. Принципы диагностики массы тела. Индекс массы тела расчет и анализ результатов с учетом норм. Сон. Роль сна в коррекции веса и состоянии здоровья		
	4.3	Режим питания. Типы диет. Рекомендации для оптимальной организации питания. Взаимосвязь программ питания и тренировок. Рациональное питание.		
Всего:			8	

В ходе изучения учебной дисциплины проводится текущий контроль путём устного опроса по вопросам, включенным в перечень вопросов к итоговой аттестации, относящимся к соответствующему циклу. Предусмотрена промежуточная аттестация по двум темам. Текущий контроль проводится за счет часов отведенных на изучение учебной дисциплины.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.03 «Спортивная медицина»

Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего 23168 Инструктор по спорту.

Место дисциплины «Спортивная медицина» в структуре программы профессиональной подготовки по рабочей профессии: общепрофессиональный учебный цикл.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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

знать:

- правила безопасности 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;
- 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.

Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:
максимальная учебная нагрузка обучающегося 8 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 8 часов.

4.5. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Спортивная медицина»

Наименование дисциплин, модулей разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
ОП.03.			
Спортивная медицина			
Тема 1.	Содержание учебного материала		
Организация медицинского обеспечения физической культуры и спорта	1. Средства и методы оценки физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося	1	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	2. Средства контроля уровня подготовленности. Порядок проведения тестирования. Анализ и корректировка результатов.		
	3. Биоимпедансный анализ состава тела как высокоинформативный диагностический метод для оценки абсолютных и относительных значений базовых параметров тела		
	4. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности: гигиенические, физические, фармакологические, питание		
Тема 2.	Содержание учебного материала		
Физическое развитие и телосложение	1. Биохимические основы занятий фитнесом	2	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	2. Физиологические основы занятий физической культурой		
	3. Возрастные особенности занимающихся физической культурой		
	4. Гигиеническое обеспечение занятий фитнесом		
Тема 3.	Содержание учебного материала		
Врачебно-педагогический контроль	1. Консультирование занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу	2	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	2. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия		
	3. Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом		
	4. Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом.		
Тема 4.	Содержание учебного материала		
Первая доврачебная помощь в фитнесе	1. 1. Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом	2	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	2. Методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок		
	3. Основы организации первой помощи. Порядок обращения за оказанием первой помощи		
	Практическое занятие 2. Окажите первую помощь пострадавшему с носовым кровотечением. 3. Окажите первую помощь пострадавшему при переломе голени. 4. Окажите первую помощь потерпевшему сознание человеку.		
Всего:		8	

В ходе изучения учебной дисциплины проводится текущий контроль путём устного опроса по вопросам, включенным в перечень вопросов к итоговой аттестации, относящимся к соответствующему циклу. Текущий контроль проводится за счет часов отведенных на изучение учебной дисциплины.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.4 «Теория и методика физической культуры»

Программа учебной дисциплины является частью основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего 23168 Инструктор по спорту.

Место дисциплины «Теория и методика физической культуры» в структуре основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего: общепрофессиональный учебный цикл.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

иметь практический опыт:

- Анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личностно ориентированной двигательной активности
- Определение факторов риска населения на основе данных о возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности
- Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ
- 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

уметь:

- Применять фитнес-технологий для планирования индивидуальных программ
- Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга соблюдать безопасные условия труда;
- 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;
- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно телекоммуникационной сети «Интернет» для вовлечения населения в занятия фитнесом;
- использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом;
- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

знать:

- 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.

Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 8 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 8 часов.

**Тематический план и содержание
учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры»**

Наименование дисциплин модулей разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
ОП.02. Теория и методика физической культуры			
Тема 1. Введение в фитнес. Основные понятия	Содержание учебного материала 1. Основы современной системы управления в фитнес индустрии 2. Понятие и виды организационных структур управления, используемых в фитнес индустрии 3. Организация физкультурной работы фитнес-клуба 4. Планирование и построение эффективного рабочего процесса инструктора по фитнесу 5. Материально-техническое оснащение мест занятий различными видами фитнеса 6. Планирование и построение эффективного рабочего процесса инструктора по фитнесу	1	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
Тема 2. Основы дидактики	Содержание учебного материала 1. Организация физкультурной работы фитнес-клуба 2. Основы методики проведения занятий 3. Техника выполнения базовых движений 4. Step-аэробика. Влияние занятий на организм занимающихся 5. Силовая нагрузка в условиях практики 6. Стретчинг 7. Организация занятий по йоге, Фитбол, Kangoo	2	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
Тема 3. Теория физического воспитания	Содержание учебного материала 1. Средства, методы и дидактические принципы спортивной тренировки 2. Этапы обучения двигательным действиям. Законы формирования навыка 3. Основы методики развития физических качеств 4. Планирование и контроль в физкультурно-спортивной деятельности	1	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
Тема 4. Методология физического воспитания	Содержание учебного материала 4. Физическая культура как педагогический процесс. Направления деятельности, задачи, специфические термины и понятия. 4.1. 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. 4.2.. Нормативно-правовое, научно-методическое, материально-техническое обеспечение процесса обучения	2	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	Содержание учебного материала		

Тема 5. Методология физической тренировки	1	Теория и методика спортивной тренировки. Методика восстановительной фитнес-тренировки	2	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	2	Классификация практических методов обучения в физической культуре. Компоненты нагрузки		
	3	Аэробный и анаэробный режимы. Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных функциональных упражнений в фитнесе.		
Всего:			8	

В ходе изучения учебной дисциплины проводится текущий контроль путём устного опроса по вопросам, включенным в перечень вопросов к итоговой аттестации, относящимся к соответствующему циклу. Текущий контроль проводится за счет часов отведенных на изучение учебной дисциплины.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПМ.01 «Теория фитнес-тренировки»

Область применения рабочей программы

Программа профессионального модуля является частью основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего 23168 Инструктор по спорту.

Место дисциплины «Теория фитнес-тренировки» в структуре основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего: профессиональный учебный цикл.

Цели и задачи модуля – требования к результатам освоения модуля

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

иметь практический опыт:

- осуществление профессионального самообразования и личностного роста;
- использование современных технологий, соответствующих возрастным особенностям тренирующихся людей и отражающих специфику физической культуры и спорта;
- повышение профессиональной компетенции инструктора по спорту;
- обеспечение охраны жизни и здоровья тренирующихся людей во время физкультурного процесса;

уметь:

- выполнять методическое сопровождение деятельности в спортивной области
- координировать образовательную и тренировочную работу в учреждениях детского и подросткового спорта
- организовывать занятия по физвоспитанию руководить оздоровительной, спортивной, педагогической деятельностью
- осуществлять методическое сопровождение спортивно-педагогической деятельности других специалистов

Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 6 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 6 часов.

**Тематический план и содержание
профессионального модуля «Теория фитнес-тренировки»**

Наименование дисциплин, модулей разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
ПМ.01			
Теория фитнес-тренировки			
Тема 1.			
Средства, методы и дидактические принципы спортивной тренировки	Содержание учебного материала 1. Дидактические принципы спортивной тренировки 2. Средства и методы спортивной тренировки	2	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
Тема 2.			
Этапы обучения двигательным действиям. Законы формирования навыка	Содержание учебного материала 1. Понятие о двигательном умении и двигательном навыке, факторы повышения скорости перехода умения в навык, законы формирования навыка 2. Составление структуры обучения двигательным действиям на каждом из этапов. Выявление положительного и отрицательного переноса.	1	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
Тема 3.			
Методы определения утомления и контроль за нагрузками	Содержание учебного материала 1. Виды нагрузок, параметры управления нагрузками. Интенсивностью нагрузки. Объем нагрузки. Характер упражнений. Расчет индивидуальных параметров для управления нагрузкой. 2. Основы методики развития физических качеств. 3. Общие понятия, факторы, структура и сенситивные периоды развития физических способностей.	1	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
Тема 4.			
Теория тренировки	Содержание учебного материала 1. Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. 2. Принципы тренировки. Принцип индивидуальных различий. Принцип сверхкомпенсации. Принцип перегрузки. Принцип специфичности. Принцип специализации. Принцип обратимости. Принцип цикличности. Система фитнес-тренировки. 3. Задачи, решаемые инструктором по спорту в своей профессиональной деятельности.	2	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
Всего:		6	

В ходе изучения учебной дисциплины проводится текущий контроль путём устного опроса по вопросам, включенным в перечень вопросов к итоговой аттестации, относящимся к соответствующему циклу. Текущий контроль проводится за счет часов отведенных на изучение учебной дисциплины.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
ПМ.02 «Методика проведения персональной тренировки»**

Область применения рабочей программы

Программа профессионального модуля является частью основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего 23168 Инструктор по спорту.

Место дисциплины «Теория фитнес-тренировки» в структуре основной программы профессионального обучения, программы переподготовки по должности служащего: профессиональный учебный цикл.

Цели и задачи модуля – требования к результатам освоения модуля

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

иметь практический опыт:

- подбора и дозировки упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования
- составления индивидуальных программ, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений;
- развитие выносливости и функционального диапазона движений;
- базовое развитие мышечной системы;
- развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы;
- развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни;
- направленное атлетическое развитие Разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу

уметь:

- применять фитнес-технологий для планирования индивидуальных программ
- анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга соблюдать безопасные условия тренировки;

знать:

- методы и принципы планирования индивидуальных программ
- спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе
- виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы
- методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека
- методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга
- аэробный и анаэробный режимы
- виды активного отдыха в фитнесе

Тематический план и содержание

Профессионального модуля «Методика проведения персональной тренировки»

Наименование дисциплин, модулей разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
ПМ.02. Методика проведения персональной тренировки»		20	
Тема 1. Методика проведения персональной тренировки»	Содержание учебного материала 1. Методы, принципы и разработка индивидуальных программ занятий фитнесом 2. Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга. Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека 3. Признаки и методы определения переутомления, перетренированности и детренированности человека в фитнесе. Методики фитнес -тестирования и технологии интерпретации его результатов. 4. Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления. Методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом.	4	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
Тема 2. Тренировка гибкости (стретчинг)	Содержание учебного материала. Разновидности стретчинга. Принципы стретчинга. Особенности методики стретч-упражнений. Стретчинг и его влияние на ЦНС. Практика стретчинга. Классификация стретч-упражнений. Анатомия и виды стретчинга. Разминка перед стретчингом. Базовые упражнения стретчинга Комплекс расслабляющих упражнений для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопа. Дозировка стретч-упражнений. Практическое занятие. Разработать и выполнить комплекс упражнений для: - верхней части спины; - икроножной мышцы и ахиллова сухожилия; - латеральной части ягодиц и бедра; - подколенных сухожилий; - четырехглавых мышц; - дистальных отделов пальцев; - передней и латеральной части стопы и нижнего отдела голени.	4	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
		2	

Тема 3. Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	Содержание учебного материала		6	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	1	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями). Режимы работы мышц. Основные тренировочные принципы. Основные спортивные направления направления силовой тренировки. Оздоровительная силовая тренировка.		
	2	Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями. Осознанность и концентрация.		
	3	Используемое оборудование. Методы и технические приемы для изменения интенсивности. Периодизация и планирование тренировочного процесса.		
	4	Упражнения, используемые в тренировках с отягощениями: - упражнения, наиболее мощно воздействующие на весь организм человека, включая все его системы (мышечную, эндокринную, нервную, сердечно-сосудистую и др.); - упражнения, также достаточно мощно воздействующие на организм, однако в меньшей степени, чем базовые упражнения; - упражнения, характеризующиеся невысокой степенью воздействия на организм; - упражнения, отягощенные весом собственного тела; - статические упражнения в изометрическом режиме.		
	5	Тренировочные принципы, используемые для набора мышечной массы. Величина поднимаемого веса и количество повторений. Пауза между подходами.		
	6	Используемое оборудование. Устройство постоянной нагрузки. Устройство переменной нагрузки. Устройство приспособляющейся нагрузки. Сравнение тренажеров и свободных весов.		
	7	Разработка тренировочной программы. Разработка предварительной тренировочной программы. Разработка индивидуальной тренировочной программы. Особенности тренировки новичков.		
	8	Особенности проведения оздоровительных тренировок с женщинами. Особенности проведения оздоровительных тренировок с детьми и подростками. Особенности проведения оздоровительных тренировок с пожилыми людьми.		
		Практическое занятие. 1. Разработать и выполнить комплекс упражнений для проработки передней и средней долей дельты в виде: - трёхдневного сплита (начальный уровень); - трёхдневного сплита (средний уровень); - трёхдневного сплита (продвинутой уровень). 2. Разработать и выполнить комплекс упражнений для проработки передней части плеча. бицепса, плечевой мышцы в виде: - трёхдневного сплита (начальный уровень); - трёхдневного сплита (средний уровень); - трёхдневного сплита (продвинутой уровень).	2	

Тема 4. Аэробная тренировка	Содержание учебного материала		4	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	1	Аэробная тренировка. Адаптация к аэробным нагрузкам. Положительные изменения в организме человека, вызванные аэробной тренировкой.		
	2	Компоненты тренировочных программ для повышения аэробных способностей. Частота тренировок. Продолжительность занятия. Интенсивность занятия. Методы оценки интенсивности тренировочного занятия.		
	3	Методы тренировки для повышения аэробных способностей. Методы тренировки для повышения аэробных способностей. Равномерный непрерывный метод. Переменный непрерывный метод. Интервальная тренировка.		
	4	Разминка и заминка.		
Тема 5. Базовая и степ-аэробика	Практическое занятие. Разработать и выполнить программу персональной тренировки для занятий в зале: - интервальная тренировка с использованием велотренажера; - тренировка для повышения аэробных способностей равномерным непрерывным методом.		2	
	Содержание учебного материала			
	1	Общая структура тренировки. Типы тренировки.	4	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	2	Основные методы, виды перемещений и особенности выполнения движений в аэробике.		
	3	Модификации основных и базовых "шагов" классической аэробики и степ-аэробики. Связки из базовых, основных и альтернативных "шагов".		
	4	Способы координационного усложнения блоков. Построение комбинаций из блоков.		
	5	Перечень упражнений, рекомендуемых для использования.		
Практическое занятие. Разработать и выполнить комплекс аэробных упражнений для: - для мышц боковой поверхности туловища; - для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса; - для укрепления мышц рук и груди.		2		
Содержание учебного материала				
Тема 6. Функциональная тренировка	1.	Цель и задачи функциональной тренировки. Основные преимущества функционального тренинга.	6	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	2.	Основные упражнения. Упражнения с весом собственного тела. Кардионагрузки. Упражнения с гимнастическими снарядами Упражнения с отягощением. Тренинг для похудения.		
	3.	Виды функциональной тренировки. Базовый. Тренинг со снарядами. BOSU-тренинг. TRX-тренировки. Workout. CrossFit. Круговые тренировки. Интервальные тренировки.		
	4.	Правила составления и организации функциональной тренировки. Принципы тренировочного процесса. Правила составления тренировок. Виды упражнений. Структурные элементы функциональной тренировки. Фазы и блоки в функциональной тренировке.		
	Практическое занятие.			

		1. Составьте комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки в функциональном тренинге. 2. Составьте комплекс упражнений функционального тренинга, выполняемые лежа. 3. Составьте комплекс упражнений для проведения функционального тренинга с использованием спортивной ленты, фитнес шаров, гирь, штанги и гантелей.		
Тема 7. Система Pilates	Содержание учебного материала			
	1	Теоретические аспекты обоснования применения методики Pilates. Основные принципы организации занятий по системе Pilates. Техника работы в Pilates. Восемь принципов метода Pilates. Уровни системы Pilates.	2	ОК 1-4 ПК 1.1, 1.2, ОПК-1-7
	2	Разновидности занятий по системе пилатес. Специализированные спортивные тренажеры и инвентарь для Pilates.		
	3	Базовые упражнения системы Пилатес (особенности выполнения, направленность упражнений, показания и противопоказания, методика обучения упражнениям). Базовые упражнения для начинающих. Упражнения среднего уровня. Упражнения продвинутого уровня.		
	4	Практическое занятие. 1. Составьте комплекс упражнений для прокачивает мышцы пресса и ног. 2. Составьте комплекс упражнений для формирования линии талии и укрепления мышц живота. 3. Составьте комплекс упражнений для воздействия на мышцы спины, плеч и ягодиц.		
Всего:			14	

В ходе изучения учебной дисциплины проводится текущий контроль путём устного опроса по вопросам, включенным в перечень вопросов к итоговой аттестации, относящимся к соответствующему циклу. Текущий контроль проводится за счет часов отведенных на изучение учебной дисциплины.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация образовательной программы профессионального обучения предполагает наличие учебного кабинета и спортивного зала для прохождения практических занятий.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- доска;
- компьютер.

Оборудование спортивного зала: все тренажеры и приспособления, необходимые для практического освоения программы.

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего профессионального образования или среднего профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшего профессионального образования или среднего профессионального образования и дополнительного профессионального образования по направлению деятельности ИП без предъявления требований к стажу работы.

Информационное обеспечение обучения

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб.пособие / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2020. – 303 с.
2. Бергмюллер, Х. В форме за 100 дней: тренировочная программа Хермана Майера для всех от начинающих до профессионалов / Х. Бергмюллер, К. Окресек ; под ред. Д. Винклера; пер. с нем. А. Игольникова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 184 с.
3. Бережной, А. Е. Эффективные занятия в фитнес-клубе и дома. / А. Е. Бережной. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. – 234 с.
4. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск: Попурри, 2011. – 139 с.
5. Виес, Ю. Б. Все о фитнесе / Ю. Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2011. – 512 с.
6. Гришина, Ю. И. Найди свою программу: фитнес дома каждый день: более 150 упражнений для здоровья и фигуры / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 256 с.
7. Эрл, Р. В., Бехль Т. Р. Основы персональной тренировки : метод.пособие / Р. В. Эрл, Т. Р. Бехль. – М : Советский спорт, 2012. – 724 с.
8. Иваненко, О. А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: монография / О. А. Иваненко. – Челябинск: Уральская академия, 2010. – 118 с.
9. Иваненко, О. А. Направление фитнеса Mind&Body (разум и тело): учеб.-метод. пособие / О. А. Иваненко. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 38 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 479 с.
11. Избранный курс лекций по технологии физкультурно-спортивной деятельности: учеб.-метод. пособие / Е. А. Сазонова, Е. В. Орлова, А. Н. Якушева, Э. Э. Захаров; под ред. Е.А. Сазоновой. – Челябинск: Урал ГУФК, 2012. – 72 с.
12. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. – М.: Академия, 2014. – 297 с.
13. Квашнина, Е.В. Организация научно- исследовательской деятельности со студентами специализации «фитнес-аэробика»: учеб.- метод. пособие / Е. В. Квашнина, О. А. Иваненко. – Челябинск: Уральская академия, 2014. – 64 с.

14. Ким, Н. К. Фитнес: учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М.: Сов.спорт, 2006. – 453 с.
15. Клемансо, Ж.-П. Анатомия фитнеса / Ж.-П. Клемансо, Ф. Делаویه ; пер. с фр. В. Рубинчик. – Минск: Попурри, 2013. – 144 с.
16. Физическая культура : учебник / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с.
17. Кудрявцев, А. Растяжки для всех видов спорта : революционная система «Активно-изолированный стретчинг» : метод. пособие / А. Кудрявцев. – М.: Эксмо, 2012. – 285 с.
18. Люйк, Л. В. Методические основы базовой аэробики : учебное пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятulloва. – СПб.: НУФКСИЗ им. П. Ф. Лесгафта -2010. – 140 с.
19. Шихов, А. В. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе: учеб. пособие / А. В. Шихов. – Екатеринбург: Уральский федеральный ун-т, 2012. – 191 с.
20. Невский, А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры: метод. пособие / А. Невский, М. Дьяконов. – М.: СВР-Медиапроекты, 2011. – Т. 1. – 188 с.; Т. 2. – 188 с.
21. Основы персональной тренировки: кн. для фитнес-тренера / под ред. Р. В. Эрла, Т. Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 723 с.
22. Песина, О. Н. Современные оздоровительные технологии в подготовке кадров вуза физической культуры: учеб. пособие / О. Н. Песина. – Челябинск: УралГУФК, 2014. – 148 с.
23. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учеб. - метод. пособие / под ред. Ж. Е. Фирилевой, А. Н. Кислого, О. В. Загрядской. – СПб; М.: Детство-Пресс: ТЦ «Сфера», 2012. – 603 с.
24. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнес: монография / С. Д. Руненко. – М.: Сов.спорт, 2009. – 192 с.
25. Савин, С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова. – М.: Перспектива, 2015. – 250 с.
26. Сайкина, Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 394 с.
27. Сайкина, Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
28. Семенихин, Д. Фитнес. Гид по жизни / Д. Семенихин. – М.: АСТ, 2014. – 287 с.
29. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб : СПбГАФК, 2009. – 320 с.
30. Физическая культура – основа здорового образа жизни: учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Дудова. – М. : РАГС, 2010. – 143 с.
31. Физическая культура: учебник / под ред. М. Я. Виленского. – М.: КноРус, 2012. – 424 с.
32. Шенк, М. Активный стретчинг: метод. пособие / М. Шенк ; пер. с фр. Е. Мениковой. – М.: Фаир, 2008. – 159 с.

Общие требования к организации образовательного процесса

Основными формами учебных занятий по программе являются лекции и практические занятия.

Лекции выступают важнейшим видом учебных занятий и составляют основу теоретического обучения.

Практические занятия проводятся с целью освоения методов и способов самостоятельного и эффективного использования в практической деятельности новой информации, знаний и умений. Главным их содержанием является практическая работа каждого обучающегося.

Формы и методы проведения занятий предполагают активное взаимодействие обучающихся и преподавателей. Организация учебного процесса способствует общению и обмену опытом между обучающимися, что является базой для их дальнейшего делового сотрудничества.

Профессиональное обучение завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного экзамена.

Квалификационный экзамен проводится для определения соответствия полученных знаний, умений и навыков программе профессионального обучения и установления на этой основе обучающемуся квалификационных компетенций.

Квалификационный экзамен включает в себя практическую квалификационную работу и проверку теоретических знаний.

Форма и порядок проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме квалификационного экзамена.

Квалификационный экзамен включает в себя защиту проекта (план-конспект и видеозапись на 15-20 минут занятия или элемента занятия по одному из направлений фитнеса, то есть слушатели должны представить видеоотчет тренировки целиком, или определенного элемента тренировки по любому направлению фитнеса по желанию) и проверку теоретических знаний в пределах квалификационных требований, указанных в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартов по должности инструктор по спорту.

К квалификационному экзамену допускаются обучающиеся, освоившие все компоненты программы профессионального обучения.

Приём квалификационного экзамена осуществляет аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом индивидуального предпринимателя.

В ходе проведения квалификационного экзамена обучающиеся могут пользоваться справочными, методическими и информационными материалами.

Решение аттестационной комиссии принимается простым большинством голосов путем открытого голосования. Решение комиссии оформляется протоколом.

Обучающимся, успешно сдавшим квалификационный экзамен, выдается свидетельство о профессии рабочего, должности служащего.

Обучающимся, освоившим только часть программы профессионального обучения, получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты и (или) отчисленным до прохождения ими итоговой аттестации, выдается справка об обучении по программе профессионального обучения.

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Выявлять и ранжировать факторы мотивации для постановки достижимых целей лично-ориентированной двигательной активности человека	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Применять фитнес-технологий для планирования индивидуальных программ;	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;

Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Знания:	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Медико-биологические основы фитнеса	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Физиология человека	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Теория и методика спортивной тренировки	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Методика восстановительной фитнес-тренировки	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Возрастные особенности человека	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Функциональная анатомия человека	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Основы биомеханики движений человека и кинезиологии	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий;	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга;	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Методы и принципы планирования индивидуальных программ	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;

Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Аэробный и анаэробный режимы	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;
Виды активного отдыха в фитнесе	Промежуточный контроль: проверочные работы, оценка результатов устных опросов;

Формы промежуточного контроля

В процессе обучения осуществляется промежуточный контроль успеваемости.

Формой промежуточного контроля по дисциплинам программы является устный опрос и/или прохождение тестирования по пройденному материалу.

Промежуточный контроль входит в период (время изучения) учебной дисциплины.

Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по основной программе профессионального обучения предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопроса о выдаче свидетельства о профессии рабочего, должности служащего.

Итоговая аттестация проводится в форме:

- проверка теоретических знаний;
- защиты проекта.

Обучающийся допускается до защиты проекта только при условии успешного прохождения итогового тестирования.

Проекта должен состоять из плана-конспекта и видеозаписи на 15-20 минут занятия или элемента занятия по одному из направлений фитнеса, то есть слушатели должны представить видеоотчет тренировки целиком, или определенного элемента тренировки по любому направлению фитнеса по желанию.

Критерии оценки проверки теоретических знаний

Каждый экзаменационный билет включает три вопроса из разных разделов курса.

Первый и второй вопрос носят теоретический характер. При ответе на них Обучающийся должен воспроизвести указанные определения, свое понимание вопросов Обучающийся демонстрирует приведением примеров.

Третий вопрос – задание, включенное в билет с целью проверки овладения Обучающимся умениями применять изученные факты на практике.

Оценка «**отлично**» ставится в случае, если ответ Обучающегося отвечает следующим требованиям:

1. уверенный, полный и связный ответ на теоретические вопросы, правильные ответы на дополнительные вопросы;
2. правильные и четкие определения, знание терминологии, логику курса, умение применять теоретические знания к решению практических задач, умение решать теоретические задачи;
3. допускается одна-две неточности в определениях или терминах и (или) одна ошибка в решении задачи, самостоятельно исправленная после того, как на нее указал преподаватель.

Оценка «**хорошо**» ставится в случае, если ответ Обучающегося характеризуется следующими признаками:

1. достаточно полный ответ на теоретические вопросы и правильные ответы на наводящие вопросы преподавателя в случае ошибок; полный ответ предполагает умение аргументировать

и доказывать утверждения основных вопросов билета, приводить примеры, демонстрирующие существо вопросов билета;

2. при ответе на дополнительные вопросы и в решении предложенной экзаменатором задачи допускается одна ошибка, которую Обучающийся должен уметь исправить с помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится в случае, если ответ Обучающегося характеризуется следующими признаками:

1. Обучающийся правильно сформулировал все определения и формулировки основных вопросов билета и дал правильные ответы на дополнительные вопросы.
2. решил с помощью преподавателя предложенные задачи.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится в случае, если ответ Обучающегося характеризуется следующими признаками:

1. Обучающийся неправильно сформулировал большинство определений и формулировок основных вопросов билета и не дал правильные ответы на дополнительные вопросы.
2. не смог решить с помощью преподавателя предложенные задачи.

Оценка защиты проекта

Оценка защиты проекта осуществляется в соответствии со следующими критериями:

– отметка **«неудовлетворительно»**: Структура проекта не раскрывает тему. Внутренняя логика всего изложения работы слабая. Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, не владеет специальной терминологией, не ориентируется в источниках специализированных знаний. Нет ответа на поставленный вопрос. Нет критического осмысления, как и собственного мнения. Нет обобщений, выводов. Обучающийся не ответил на большинство из заданных вопросов.

– отметка **«удовлетворительно»**: Структура проекта не полностью раскрывает тему. Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, плохо владеет специальной терминологией, допускает существенные ошибки при защите проекта и ответах на вопросы, недостаточно ориентируется в источниках специализированных знаний. Часто неверно употребляются научные термины.

– отметка **«хорошо»**: Проект в целом правильно структурирован, презентация раскрывает тему. Слушатель твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в решении вопросов, владеет специальной терминологией на достаточном уровне; могут возникнуть затруднения при решении вопросов по рассматриваемой теме; в целом демонстрирует общую эрудицию в предметной области. В заключении неадекватно использована терминология, наблюдаются незначительные ошибки в стиле. Обучающийся квалифицированно ответил на большинство заданных вопросов.

– отметка **«отлично»**: Хорошо структурированный доклад, презентация полностью раскрывает тему. Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, владеет специальной терминологией, демонстрирует общую эрудицию в предметной области, использует при решении вопросов материал специализированных источников, в том числе ресурсы Интернета. Присутствуют выводы и грамотные обобщения. В заключении сделаны логичные выводы, а собственное отношение выражено четко. Обучающийся адекватно применял терминологию. Обучающийся квалифицированно ответил на все заданные вопросы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ БИЛЕТОВ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Билет № 1

1. Основные компоненты фитнеса
2. Клеточный цикл
3. Упражнения на развитие шеи в тренажерном зале

Билет № 2

1. Методы обучения
2. Виды костей
3. Упражнения на развитие спины в тренажерном зале

Билет № 3

1. Методы контроля в обучении
2. Строение скелета
3. Упражнения для развития рук в тренажерном зале

Билет № 4

1. Теории воспитания
2. Кости и суставы нижней конечности
3. Упражнения для развития живота

Билет № 5

1. Методология физического воспитания
2. Кости и суставы верхней конечности
3. Упражнения для развития ног в тренажерном зале

Билет № 6

1. Интервалы и отдых во время тренировки
2. Миология
3. Упражнения на развитие ягодиц в тренажерном зале

Билет № 7

1. Методы строго регламентированного упражнения
2. Мышцы спины
3. Упражнения со штангой в тренажерном зале

Билет № 8

1. Игровой и соревновательный метод
2. Мышцы груди
3. Упражнение в кроссовере

Билет № 9

1. Метод наглядности
2. Мышцы живота
3. Общее понятие о кардио-тренинге

Билет № 10

1. Планирование в физическом воспитании

2. Мышцы ног
3. Кардио-разминка

Билет № 11

1. Система педагогического контроля
2. Мышцы рук
3. Кардио-программы

Билет № 12

1. Формы работы в спортивной медицине
2. Мышцы ягодиц и поясницы
3. Виды кардио-тренажеров

Билет № 13

1. Учение о здоровье и болезни
2. Мышцы шеи
3. Кардио-тренировка на открытом воздухе

Билет № 14

1. Иммунная реактивность у спортсменов
2. Мимические мышцы
3. Характеристики силовых качеств и факторы, влияющие на развитие силы

Билет № 15

1. Физические нагрузки и стресс
2. Возбудимость нервных тканей
3. Гимнастическая аэробика

Билет № 16

1. Первая доврачебная помощь при вывихах и переломах
2. Нервная и гуморальная регуляция
3. Фитнес-аэробика

Билет № 17

1. Врачебный контроль
2. ЦНС
3. Отличия пилатеса от других видов фитнеса

Билет № 18

1. Комплексное обследование
2. Периферическая нервная система
3. Основные особенности Стотт-пилатеса

Билет № 19

1. Совместная работа врача и тренера
2. Физиологические свойства мышц и возраст
3. Основные упражнения разминка в тренировке пилатес

Билет № 20

1. Педагогический контроль
2. Эндокринная система и возраст
3. Упражнения для улучшения осанки в пилатес

Билет № 21

1. Правовое регулирование фитнес-услуг

2. Железы внутренней секреции и возраст
3. Упражнения для пресса в пилатес

Билет № 22

1. Российское законодательство о фитнесе
2. Сердечно-сосудистая система и возраст
3. Упражнения для ног в пилатес

Билет № 23

1. Действующие профстандарты в фитнес-услугах
2. Респираторная система и возраст
3. Скручивания в пилатес

Билет № 24

1. Требование к образованию фитнес-тренера
2. Выделительная система и возраст
3. Упражнения на координацию в пилатес

Билет № 25

1. Методы развития силы
2. Химическое строение организма
3. Опишите типы фитнес-объектов в современной индустрии

Билет № 26

1. Общие и специальные принципы силовой тренировки
2. Предмет и задачи биомеханики
3. Опишите зоны позвоночного столба человека.

Билет № 27

1. Особенности организации силовых тренировок
2. Кинематические и динамические характеристики
3. Опишите правила техники безопасности в современном фитнес-клубе. Задание: расскажите о работе ЦНС человека

Билет № 28

1. Предупреждение травматизма в фитнесе
2. Основы рационального питания
3. Основные упражнения на среднюю часть лица

Билет № 29

1. Первая доврачебная помощь при растяжении связок
2. Обмен веществ в возраст
3. Опишите базовые принципы персональных тренировок в тренажерном зале

Билет № 30

1. Первая доврачебная помощь при переутомлении и обмороке
2. Биомеханические особенности костной системы
3. Основные упражнения на нижнюю часть лица