

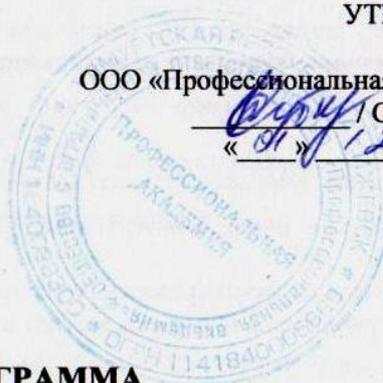
**Общество с ограниченной ответственностью  
«Профессиональная академия»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Профессиональная академия»

 С.Н.Дубкова  
« 01 » 12 20 18 г.



**ПРОГРАММА**

дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая)

**«Фитнес-инструктор по групповым программам.  
Персональный тренер»**

ИЖЕВСК, 2018

## Пояснительная записка

Данная программа относится к одной из дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ и предназначена для всех желающих освоить профессию фитнес-инструктора, а также использовать полученные знания, навыки и умения для ведения предпринимательской деятельности в данной области.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

*К ее освоению допускаются* любые лица без предъявления к уровню образования, не младше 18 лет.

*Срок освоения образовательной программы:* 72 часа обучения, 3 месяца.

*Форма обучения:* очная, очно-заочная.

*Цель программы:* формирование у обучающихся системы знаний и практических навыков по основным направлениям и формам работы в области фитнеса.

*Содержание программы* включает в себя изучение основ анатомии человека, физиологии мышечной деятельности, принципов правильного питания и организации врачебного контроля за занимающимися, а также получение практических навыков и умений, необходимых для исполнения должностных обязанностей инструктора по фитнесу.

Курс обучения разделен на два этапа: обучающиеся изучают сначала теоретические основы проведения занятий по фитнесу, а затем получают практические навыки по современным и востребованным на данный момент видам фитнеса.

*Планируемый результат обучения:*

По окончании курса обучающийся *должен знать:*

- современные направления фитнеса, основные фитнес-программы;
- организацию врачебного контроля для занимающихся современными направлениями фитнеса;
- мышечные основы человека, основные законы движения;
- методику проведения занятия по ведущим направлениям фитнеса;
- методику проведения отдельных частей занятия по ведущим направлениям фитнеса;
- базовые шаги аэробики;
- методику проведения занятий с аэробной нагрузкой;
- методику проведения занятий с силовой нагрузкой;
- методику проведения занятий в аква-зоне;
- методику проведения занятий для беременных женщин;
- методику проведения занятий с детьми и подростками;
- методику проведения занятий с пожилыми людьми;
- методы развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движений);
- методы научных исследований оценки эффективности занятий аэробикой на развитие физических качеств и состояние функциональных систем организма;
- значение питания и соблюдения питьевого режима для занимающихся;

- способы оказания первой медицинской помощи.

По окончании курса обучающийся *должен уметь*:

- подготовить фитнес - зал и необходимое дополнительное оборудование в зависимости от направления проводимого занятия по фитнесу;
- подобрать необходимый музыкальный материал в зависимости от направления проводимого занятия по фитнесу;
- организовать врачебный контроль при проведении групповых и индивидуальных занятий по фитнесу;
- организовать медико-педагогический контроль занимающихся в ходе занятия;
- проводить занятия в соответствии с методикой проведения занятия в целом и методикой проведения отдельных составляющих частей занятия с целью предотвращения травматизма;
- применять на практике методики проведения занятий с преобладающей аэробной нагрузкой, с преобладающей силовой нагрузкой, в аква-зоне, для беременных женщин, при проведении занятий с детьми и подростками, с пожилыми людьми и др.;
- составлять программу проведения индивидуального занятия (тренажерный зал);
- выполнять методические приемы по обучению, работая с группой;
- оказывать первую медицинскую помощь.

*Организационно-педагогические условия:*

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения планируемым результатам освоения программы.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается 45 минут.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, консультации. Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации обучающихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение. При организации самостоятельной работы обучающихся используются учебные материалы. Все эти технологии в совокупности обеспечивают успешное освоение учебного материала дисциплин.

Имеются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, а также для проведения практических занятий по разным видам фитнеса. Лекционные аудитории укомплектованы специализированной мебелью: столы, стулья, ученическая доска, стол преподавателя, проведено дополнительное освещение. Практическое обучение проводится в специально оборудованных для занятий фитнесом помещениях.

Реализация программы обеспечена педагогическими работниками. Все преподаватели имеют высшее образование и являются специалистами с большим опытом практической деятельности. При подготовке обучающихся преподаватели стремятся органично сочетать глубокую теоретическую подготовку и развитие системы практических знаний и навыков, обеспечивая высокую конкурентоспособность прошедших обучение.

*Форма аттестации:*

Обучение завершается итоговым зачетом:

- теория в форме тестирования;
- практика по одному из выбранных направлений фитнеса.

Лицам, успешно освоившим данную программу, выдается сертификат о прохождении курса «Фитнес-инструктор по групповым программам. Персональный тренер»

*Календарный учебный график:* формируется исходя из набора групп.

**Проведение занятий 2 раза в неделю по 3 часа**

**Всего 24 занятия.**

**Общий срок обучения – 12 недель.**

График учебного процесса												Сводные данные по бюджету времени		
Месяц	1 месяц обучения				2 месяц обучения				3 месяц обучения				Недели	Часы
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Т	Т	Т	Т	З/П	П	П	П	П	П	П	3	12	72

Т – теоретическое обучение, П – практическое обучение, З – зачет.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Всего часов	Формы аттестации
1	Основы теоретических знаний.	20	Зачет
2	Практические занятия.	44	Зачет
	Зачет	8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	

### 1. Рабочая программа модуля «Основы теоретических знаний».

#### Пояснительная записка.

Данный модуль предназначен для теоретической подготовки специалистов в области организации и проведения занятий по фитнесу, формирования у них необходимых знаний и умений.

*Объем программы модуля:* программа рассчитана на 24 часа очного обучения, срок освоения образовательной программы составляет 8 занятий.

*Содержание:* данный модуль включает в себя изучение основ анатомии человека, физиологии мышечной деятельности, принципов правильного питания и организации врачебного контроля за занимающимися, а также получение теоретических знаний, необходимых для организации и проведения практических занятий для занимающихся различными видами фитнеса, силовыми нагрузками в тренажерном зале, а также аква-аэробикой.

*Планируемые результаты обучения:*

а) по окончании данного модуля обучающийся *должен знать:*

- современные направления фитнеса, основные фитнес-программы;
- организацию врачебного контроля для занимающихся современными направлениями фитнеса;
- основы анатомии и мышечной деятельности человека, основные законы движения;
- методику проведения занятия по ведущим направлениям фитнеса;
- методику проведения отдельных частей занятия по ведущим направлениям фитнеса;
- методические основы проведения силовых тренировок.

б) по окончании данного модуля обучающийся *должен уметь*:

- организовать врачебный контроль при проведении групповых и индивидуальных занятий по фитнесу;
- организовать медико-педагогический контроль занимающихся в ходе занятия;
- проводить занятия в соответствии с методикой проведения занятия в целом и методикой проведения отдельных составляющих частей занятия с целью предотвращения травматизма;
- составлять программу проведения индивидуального занятия (тренажерный зал);
- выполнять методические приемы по обучению, работая с группой;
- оказывать первую медицинскую помощь.

### Учебно-тематический план модуля.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов, всего.
	<b>Основы теоретических знаний</b>	
1	Основы анатомии физиологии мышечной деятельности	2
2	Основы биохимии мышечной деятельности.	2
3	Спортивная биомеханика.	2
4	Основные виды и направления фитнеса.	2
5	Теория и методика фитнес-тренировки. Планирование и разработка тренировочных программ.	4
6	Врачебно-педагогический контроль.	2
7	Основы рационального здорового питания.	2
8	Фитнес тестирование.	2
9	Правила эксплуатации спортивного оборудования.	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>

### Содержание программы модуля.

#### Раздел 1. Основы анатомии физиологии мышечной деятельности (2ч)

Опорно-двигательный аппарат: функции, строение.

Основные системы организма и их функции.

Строение нервно-мышечного аппарата.

Механизма мышечного сокращения.

#### Раздел 2. Основы биохимии мышечной деятельности (2ч)

Биохимические аспекты процессов мышечного сокращения и механизмов энергообразования в мышцах.

Закономерности развития двигательных качеств, процессов утомления, восстановления, адаптации.

#### Раздел 3. Спортивная биомеханика (2ч)

Предотвращение травматизма, повышения тонуса мышц.

Подбор оптимального спортивного инвентаря, механизмов, тренажёров.

#### Раздел 4. Основные виды и направления фитнеса (2ч)

Классификация основных направлений фитнеса.

Теоретические основы организации и проведения групповых занятий фитнесом.

Видеозанятие по современным направлениям фитнеса (просмотр, обсуждение, анализ).

#### **Раздел 5. Теория и методика фитнес-тренировки.**

##### **Планирование и разработка тренировочных программ (4ч)**

Основные методики занятий в тренажерном зале.

Методики, направленные на снижение ИМТ.

Методики, направленные на укрепление КМ-аппарата.

Основы оздоровительной кинезитерапии.

Основы лечебной кинезитерапии.

Персональный инструктор.

##### **Раздел 6. Врачебно-педагогический контроль (2ч)**

Организация врачебного и медико-педагогического контроля.

Противопоказания к занятиям.

Причины травм на занятиях.

Травмоопасные движения.

##### **Раздел 7. Основы рационального здорового питания (2ч)**

Повседневное рациональное питание.

Корректирующее питание.

Питьевой режим.

##### **Раздел 8. Фитнес тестирование (2ч)**

##### **Раздел 9. Правила эксплуатации спортивного оборудования (2ч)**

### **Список литературы по модулю.**

- 1) Анатомия. Под ред. Козлова А.А. М., 2000
- 2) Большая энциклопедия фитнеса. М., 2004 г.
- 3) Будь здоров. 2005-2010 гг
- 4) Ким Н.К. Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. –М.: Советский спорт, 2006.
- 5) Красота и здоровье женщины. М., 1999 г.
- 6) Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. –Ростов н/Д: Феникс, 2007.Физкультура и спорт. 2005-2010г.
- 7) Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М., 1994 г.
- 8) Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Аэробика. Хореография и дизайн урока. М., 2008
- 9) Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. М., 2002 г.
- 10) Мякиченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М., 2002 г.
- 11) Тери О'Брайен. Основы профессиональной деятельности профессионального фитнес-тренера. М., 2001 г.
- 12) Хоули Э., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. Киев, 2000 г.
- 13) Шапланд К. Измени себя за 21 день. М., 1996 г.

## **2. Рабочая программа модуля «Практические занятия».**

### **Пояснительная записка.**

Данный модуль предназначен для практической подготовки специалистов в области организации и проведения занятий по фитнесу, формирования у них необходимых знаний и умений.

*Объем программы модуля:* программа рассчитана на 48часов очного обучения, срок освоения образовательной программы составляет 16 занятий.

*Содержание:* данный модуль включает в себя получение практических навыков и умений, необходимых для организации и проведения практических занятий для занимающихся различными видами фитнеса, силовыми нагрузками в тренажерном зале, а также аква-аэробикой.

*Планируемые результаты обучения:*

а) по окончании данного модуля обучающийся *должен знать:*

- методику проведения занятия по ведущим направлениям фитнеса;
- методику проведения отдельных частей занятия по ведущим направлениям фитнеса;
- базовые шаги аэробики;
- методику проведения занятий с аэробной нагрузкой;
- методику проведения занятий с силовой нагрузкой;
- методику проведения занятий аква-аэробикой;
- методику проведения занятий для беременных женщин;
- методику проведения занятий с детьми и подростками;
- методику проведения занятий с пожилыми людьми;
- методы развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движений);
- методы научных исследований оценки эффективности занятий аэробикой на развитие физических качеств и состояние функциональных систем организма;
- значение питания и соблюдения питьевого режима для занимающихся;
- способы оказания первой медицинской помощи;

б) по окончании данного модуля обучающийся *должен уметь:*

- подготовить фитнес - зал и необходимое дополнительное оборудование в зависимости от направления проводимого занятия по фитнесу;
- подобрать необходимый музыкальный материал в зависимости от направления проводимого занятия по фитнесу;
- организовать медико-педагогический контроль занимающихся в ходе занятия;
- проводить занятия в соответствии с методикой проведения занятия в целом и методикой проведения отдельных составляющих частей занятия с целью предотвращения травматизма;
- применять на практике методики проведения занятий с преобладающей аэробной нагрузкой, с преобладающей силовой нагрузкой, в аква-зоне, для беременных женщин, при проведении занятий с детьми и подростками, с пожилыми людьми и др.;
- составлять программу проведения индивидуального занятия (тренажерный зал);
- выполнять методические приемы по обучению, работая с группой;
- оказывать первую медицинскую помощь.

**Учебно-тематический план модуля.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов, всего.</b>
<b>Практические занятия</b>		
1	Групповые тренировки по основным направлениям фитнеса.	20
2	Персональные тренировки по основным направлениям фитнеса.	8
3	Базовые виды силовых тренировок.	8
4	Основы физической реабилитации.	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44</b>

## Содержание программы модуля.

### Раздел 1. Групповые тренировки по основным направлениям фитнеса (20ч)

Базовые упражнения классической аэробики и степа.

Степ-аэробика.

Аэробика с фитболом.

Базовые упражнения с фитболом.

Фитбол.

Базовые упражнения йоги.

Фитнес-йога.

Пилатес.

Стретчинг.

Базовые упражнения тайбо.

Тайбо.

Элементы латино.

### Раздел 2. Персональные тренировки по основным направлениям фитнеса (8ч)

Особенности проведения персональных тренировок

Учет индивидуальных особенностей здоровья у занимающихся

### Раздел 3. Базовые виды силовых тренировок (8ч)

Базовая силовая тренировка в тренажерном зале.

### Раздел 4. Основы физической реабилитации (8ч)

Основы физической реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, при нарушениях осанки, при травмах и переломах.

### Итоговый зачет: (8ч)

-теория в форме тестирования;

-практика по одному из выбранных направлений фитнеса.

### Вопросы по модулю «Основы теоретических знаний».

1. Ворота легкого расположены на стороне, которая называется:

- наружной
- нижней
- внутренней
- верхней

2. К веществам, которые препятствуют процессу свертывания крови, относится:

- гистамин
- гепарин
- фибриноген
- альбумин

3. Главный двигательный путь из коры больших полушарий состоит из:

- двух нейронов
- четырех нейронов
- трех нейронов
- десятка нейронов

4. Ионы, без которых невозможен процесс свертывания крови, — это ионы ...

- калия
  - хлора
  - натрия
  - кальция
5. Доминанта Ухтомского — это:
- процесс развитого торможения
  - высшее творческое озарение человека
  - временно господствующий рефлекс
  - временное торможение рефлекторной деятельности
6. Человеческое ухо наиболее чувствительно в пределах от:
- 2000 до 4000 Гц
  - 4000 до 10000 Гц
  - 20000 до 40000 Гц
  - 1000 до 2000 Гц
7. Жировая клетчатка кожи — это:
- дерма
  - наружный слой кожи
  - внутренний слой кожи
  - средний слой кожи
8. Самая работающая, самая движущаяся часть тела человека — это:
- туловище
  - язык
  - ноги
  - глаза
9. Место выхода зрительного нерва на сетчатке называется:
- желтым пятном
  - макулой
  - зрительной ямкой
  - слепым пятном
10. В норме у взрослого человека в 1 мм<sup>3</sup> крови содержится эритроцитов:
- 1,2-2,3 тыс
  - 4,5-5,5 млн
  - 4,5-5,5 тыс
  - 1,2-3,4 млн
11. Венозная кровь находится в:
- левом предсердии и правом желудочке
  - правом предсердии и левом желудочке
  - правом предсердии и правом желудочке
  - левом предсердии и левом желудочке
12. Прозрачная передняя оболочка глаза называется:
- склерой
  - сетчаткой
  - роговицей
  - радужной оболочкой
13. Подкорковый вегетативный центр нервной системы — это:
- таламус
  - гипофиз
  - гипоталамус
  - эпифиз
14. Под флегмой понимают:

- лимфу
  - просто желчь
  - кровь
  - черную желчь
15. У взрослого человека количество крови составляет от общей массы тела:
- 7-8%
  - 14-15%
  - 25%
  - 40%
16. Термин анализатор был введен в физиологию:
- Павловым
  - Анохиным
  - Рамон-и-Кахалем
  - Сеченовым
17. Мыслительный тип, по Павлову, характеризуется:
- относительным преобладанием первой сигнальной системы
  - равным развитием обеих систем
  - неразвитостью первой сигнальной системы
  - относительным преобладанием второй сигнальной системы
18. Сангвинический темперамент, по Гиппократу, связан с преобладанием в организме
- флегмы
  - крови
  - желчи
  - слизи
19. Мягкая оболочка мозга — это оболочка ...
- соединительнотканая
  - паутинная
  - сосудистая
  - твердая
20. Мембрана аксона в области синапса называется:
- постсинаптической
  - пресинаптической
  - ультрасинаптической
  - субсинаптической
21. От барабанной перепонки отходит:
- наковальня
  - овальное окошечко
  - молоточек
  - стремечко
22. В нейронах черной субстанции синтезируется нейромедиатор:
- дофамин
  - ацетилхолин
  - серотонин
  - норадреналин
23. Зона Брока и зона Вернике связаны с помощью
- межталамической комиссуры
  - дугообразного пучка
  - мозолистого тела
  - септальной перегородки

24. Следовой потенциал — это:
- заключительный этап фазы реполяризации потенциала действия, когда мембранный потенциал оказывается ниже или выше уровня потенциала покоя
  - максимальное значение потенциала действия
  - увеличение потенциала действия до положительных значений
  - увеличение мембранного потенциала до нулевого значения
25. Нейромедиатор ГАМК — это:
- гамма-аденозин-миоукислота
  - гамма-аминомасляная кислота
  - глутамат-адренал-миокомплекс
26. Гормон роста секретируется в:
- эпифизе
  - задней доли гипофиза
  - передней доли гипофиза
  - щитовидной железе
27. Таламус входит в состав
- промежуточного мозга
  - мозжечка
  - продолговатого мозга
  - среднего мозга
28. В состав плазмы крови входит:
- 50% воды и 50% органических и неорганических веществ
  - 92% воды и 8% органических и неорганических веществ
  - 80% воды и 20% органических веществ
  - 85% воды и 15% органических веществ
29. Название двигательного нейрона
- мотонейрон
  - эффектор
  - аффектор
  - гамма — нейрон
30. Лимфоидная ткань содержится в:
- печени
  - пищеварительном тракте
  - сердце
  - почках

### **Темы для зачетного занятия по модулю «Практические занятия».**

1. Составить план проведения часового занятия с группой по классической аэробике.
2. Составить план проведения часового занятия с группой по степ- аэробике.
3. Составить план проведения часового занятия с группой по футболу.
4. Составить план проведения часового занятия с группой по аэробике с фитболом.
5. Составить план проведения часового занятия с группой по фитнес- йоге.
6. Составить план проведения часового занятия с группой по пилатесу.
7. Составить план проведения часового занятия с группой по стретчингу.
8. Составить план проведения часового занятия с группой по тайбо.
9. Составить план проведения индивидуального занятия в тренажерном зале.
10. Составить план проведения часового занятия с группой по аква-аэробике.

### Список литературы по модулю.

- 1) Анатомия. Под ред. Козлова А.А. М., 2000
- 2) Большая энциклопедия фитнеса. М., 2004 г.
- 3) Будь здоров. 2005-2010 гг
- 4) Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. –М.: Советский спорт, 2006.
- 5) Красота и здоровье женщины. М., 1999 г.
- 6) Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. –Ростов н/Д: Феникс, 2007. Физкультура и спорт. 2005-2010г.
- 7) Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М., 1994 г.
- 8) Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Аэробика. Хореография и дизайн урока. М., 2008
- 9) Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. М., 2002 г.
- 10) Мякиченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М., 2002 г.
- 11) Тери О'Брайен. Основы профессиональной деятельности профессионального фитнес-тренера. М., 2001 г.
- 12) Хоули Э., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. Киев, 2000 г.
- 13) Шапланд К. Измени себя за 21 день. М., 1996 г.