

Общество с ограниченной ответственностью
«Профессиональная академия»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Профакадемия»

У.С.Н. Дубкова/

«13» августа 2019г.

ПРОГРАММА
дополнительного профессионального образования
(профессиональной переподготовки)
«Инструктор по физической культуре и спорту»

ИЖЕВСК, 2019г.

Оглавление

1	Общая характеристика программы	3
2	Содержание программы	5
3	Организационно-педагогические условия.....	7
4	Оценка качества освоения программы	9
	Приложение 1	12

1 Общая характеристика программы

Данная программа относится к одной из программ профессиональной переподготовки по дополнительному профессиональному образованию и предназначена для желающих освоить профессию фитнес-инструктора, а также использовать полученные знания, навыки и умения для ведения предпринимательской деятельности в данной области.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07. 2013 г. N 499 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам";
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2014 г. № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».

1.1 Категория обучающихся.

К освоению программы допускаются лица имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.2 Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная.

Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

Форма обучения устанавливается при наборе слушателей и фиксируется в договорах с заказчиками на оказание образовательных услуг.

1.3 Цель курса: формирование у обучающихся системы знаний и практических навыков для работы фитнес-инструктором и персональным тренером.

Содержание программы включает в себя изучение основ анатомии человека, физиологии мышечной деятельности, биомеханики движений, принципов правильного питания, методов и инструментов планирования, контроля и учета, методик и основ восстановительных мероприятий, основ рекламы и продвижения своих услуг, а также получение практических навыков и умений, необходимых для исполнения должностных обязанностей фитнес-инструктора и персонального тренера.

Курс обучения разделен на два этапа: обучающиеся изучают сначала теоретические основы профессии, а затем получают практические навыки по организации тренировочного процесса и взаимодействия с клиентом.

Характеристика профессиональной деятельности выпускника: организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций, центров спортивной подготовки, а также образовательных организациях дошкольного и дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, образовательных организациях среднего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

Результат освоения программы профессиональной переподготовки: приобретенные выпускником компетенции, выраженные в способности применять полученные знания и умения при решении профессиональных задач.

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ установленного образца - диплом о профессиональной переподготовке «Инструктор по физической культуре и спорту».

Планируемые результаты обучения:

По окончании курса обучающийся должен *знать*:

- Основы анатомии человека и силовых упражнений;
- Основы физиологии человека и биомеханики движений;
- Основы биохимии и нутрициологии;
- Принципы построения тренировочного процесса;
- Правила охраны труда и техники безопасности при занятиях в тренажерном зале;
- Методику составления индивидуальных тренировочных программ;
- Основные виды и классификацию силовых упражнений;
- Основные виды функциональных упражнений;
- Методику организации контроля результатов и корректировки тренировочной программы;

программы;

- Основы психологии общения и продаж;
- Способы правильного выбора целей и мотивации клиента;
- Виды современного фитнес-оборудования;
- Методику разработки индивидуального плана питания;
- Основные виды спортивных добавок и правила их применения;
- Программное обеспечение и устройства, необходимые тренеру для профессиональной деятельности;

программы;

- Способы правильного восстановления после нагрузок. Основные виды восстановительных процедур, методика их проведения;

- Методику проведения персонального занятия и вводного инструктажа.

- Основы создания и продвижения личного бренда. Основные ресурсы для набора персональных клиентов. Оптимальный внешний вид тренера и поведение в зале.

По окончании курса обучающийся должен *уметь*:

- Составлять индивидуальные программы тренировок и питания в соответствии с целями и особенностями занимающегося;

- Проводить персональную тренировку в тренажерном зале, а также парную тренировку и тренировки в мини-группе;

- Проводить вводный инструктаж для новых клиентов;

- Оказывать первую медицинскую помощь;

- Организовывать и проводить восстановительные занятия;

- Самостоятельно организовывать деятельность по привлечению новых клиентов и удержанию действующих.

1.4 Общая трудоемкость программы.

Общая трудоемкость программы профессиональной переподготовки составляет 288 академических часов за весь период обучения.

2 Содержание программы

2.1 Учебный план программы.

№	Наименование разделов и дисциплин (модулей и тем)	Общая трудоемкость, акад.час.	Лекции	Практические занятия и тестирования	Формы промежуточной и итоговой аттестации
Модуль 1. Основы теоретических знаний					
1	Основы анатомии и физиологии мышечной деятельности.	36	34	2	ДЗ
2	Биохимия тренировочной деятельности.	22	20	2	ДЗ
3	Биомеханика тренировочной деятельности.	27	25	2	ДЗ
4	Основы нутрициологии.	20	18	2	ДЗ
5	Основы построения тренировочного процесса.	35	33	2	ДЗ
6	Обеспечение безопасности и сохранение здоровья занимающихся	9	7	2	ДЗ
7	Организация активного отдыха обучающихся, занимающихся.	5			
8	Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися.	4			
Модуль 2. Основы практических навыков					
1.	Ознакомление с тренажёрами и освоение техники упражнений на группы мышц груди, спины.	30		30	
2.	Ознакомление с тренажёрами и освоение техники упражнений на группы мышц рук, плеч, ног.	36		36	
3.	Ознакомление с тренажёрами и освоение техники функциональных упражнений, упражнений на ягодичные мышцы, мышцы кора.	28		28	
	Итоговая аттестация	4		4	Э
	ИТОГО			256	

*З – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет, Э – экзамен

2.2 Календарный учебный график: формируется исходя из набора учащихся.

№	Наименование разделов (модулей)	Общая трудоемкость, в акад.час.	Учебные недели*
1	Основы теоретических знаний.	158	1-3
2	Основы практических навыков.	94	3-5
	Итоговая аттестация.	4	5

** Срок реализации программы профессиональной переподготовки рассчитан на 2-12 месяцев. Общее количество часов на освоение программы 256 часов. Максимальный объем учебной нагрузки не может составлять более 56 часов в неделю. Продолжительность теоретических и практических занятий 1 академический час – 45 минут.*

2.3 Рабочие программы модулей и итоговой аттестации представлены в Приложении

№1.

3 Организационно-педагогические условия

3.1 Материально-технические условия реализации программы. Общество с ограниченной ответственностью "Профессиональная академия" (далее – Образовательная организация) располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

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.

3.2 Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги).

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

1. Разрешение экрана от 1280x1024.
2. Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2.
3. 512 Мб оперативной памяти.
4. 200 Мб свободного дискового пространства.
5. Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).
6. Плагин Adobe Flash Player.

Использование дистанционных образовательных технологий обеспечивается посредством доступа обучающегося к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Подключение обучающегося к информационно-телекоммуникационной сети Интернет обеспечивается им самостоятельно.

3.3 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Образовательная организация обеспечена учебно-методической литературой и материалами по всем учебным дисциплинам (модулям) программы.

При реализации программ с применением дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

1. Электронные информационные ресурсы.
2. Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, презентации, видеоматериалы. 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 учебного процесса используются электронные методические пособия на каждого обучающегося. Все эти технологии в совокупности обеспечивают успешное освоение учебного материала дисциплин.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий обучающийся осваивает образовательную программу полностью

удаленно с использованием специализированной дистанционной оболочки (платформы), функциональность которой обеспечивается образовательной организацией. Все коммуникации с педагогическими работниками осуществляются посредством указанной оболочки (платформы). Каждому обучающемуся предоставляется личный логин и пароль для входа на дистанционную платформу.

3.4 Кадровое обеспечение программы. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

При подготовке слушателей преподаватели стремятся органично сочетать глубокую теоретическую подготовку и развитие системы практических знаний и навыков, обеспечивая высокую конкурентоспособность прошедших обучение.

Все преподаватели, участвующие в реализации данной программы, являются специалистами с опытом практической деятельности.

4 Оценка качества освоения программы

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по дисциплинам программы является зачет или дифференцированный зачет. Для получения положительной отметки по промежуточной аттестации обучающийся должен набрать определенное количество баллов согласно системе оценивания.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования. Промежуточная аттестация входит в период (время изучения) учебной дисциплины и проводится в форме, указанной в учебном плане. Время, отводимое на промежуточную аттестацию, заложено в каждой дисциплине программы по определенным модулям (в зависимости от программы).

Вариант оценочных материалов представлен в Приложении №1.

Системы оценивания.

По результатам промежуточной аттестации выставляются отметки по стобальной, двухбалльной и (или) четырехбалльной системам оценивания.

Соответствие балльных систем оценивания:

Количество баллов по стобальной системе	Отметка по двухбалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
90-100	«зачтено»	«отлично»
75-90	«зачтено»	«хорошо»
50-75	«зачтено»	«удовлетворительно»
менее 50	«не зачтено»	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения обучающимся образовательной программы или ее части осуществляется в соответствии со следующими критериями:

- отметка «зачтено» ставится обучающемуся, успешно освоившему учебную дисциплину и не имеющему задолженностей по результатам текущего контроля успеваемости;
- отметка «не зачтено» ставится обучающемуся, имеющему задолженности по результатам текущего контроля успеваемости по дисциплине;
- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил материал раздела образовательной программы и владеет разносторонними навыками;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, испытывает затруднения при выполнении заданий по программе;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части материала раздела образовательной программы, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы; обучающемуся, который после начала промежуточной аттестации отказался ее проходить.

3.2. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация обучающихся по программе является обязательной и осуществляется после освоения образовательной программы в полном объеме. Итоговая аттестация проводится в форме итогового междисциплинарного экзамена (Приложение №1). Итоговая аттестация предназначена для определения общих и специальных (профессиональных) компетенций обучающихся, определяющих подготовленность к решению профессиональных задач, установленных образовательной программой.

Критерии оценки результатов освоения образовательных программ.

Соответствие балльных систем оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
90-100	«отлично»
75-90	«хорошо»
50-75	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения обучающимся образовательной программы или ее части осуществляется в соответствии со следующими критериями:

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой; допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой; сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение предоставленных материалов.

4.3 Расшифровка к тестированию

Количество попыток для прохождения тестирования – неограниченно. В каждой попытке выходит от 5 до 10 случайных тестовых вопросов из базы оценочных материалов по промежуточной и итоговой аттестации (в зависимости от программы). Под базой оценочных

материалов подразумевается общий набор тестовых заданий (вопросов), сформированный по темам, указанным в программе в Приложении №1. В каждом вопросе есть один или несколько правильных ответов. Ответ полностью на вопрос признается кратным 1 баллу. Баллы переводятся в процентную столбальную систему оценивания, по которой далее оценивается результат освоения программы.

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 рассчитан на 158 ак. часа.

Содержание: данный модуль включает в себя изучение основ анатомии человека, физиологии мышечной деятельности, биомеханики движений, принципов правильного питания, принципов и методов тренировки в тренажерном зале для разных категорий людей, методов и инструментов планирования, контроля и учета деятельности тренера, методик и основ восстановительных мероприятий, основ рекламы и продвижения своих услуг.

Планируемые результаты обучения:

а) по окончании данного модуля обучающийся должен знать:

- Основы анатомии человека и силовых упражнений;
- Основы физиологии человека и биомеханики движений;
- Основы биохимии и нутрициологии;
- Принципы построения тренировочного процесса;
- Основные виды спортивных добавок и правила их применения;
- Основы психологии общения и продаж;

б) по окончании данного модуля обучающийся должен уметь:

- организовать врачебный контроль при проведении групповых и индивидуальных занятий в тренажерном зале;
- организовать медико-педагогический контроль занимающихся в ходе занятия;
- проводить занятия в соответствии с методикой проведения занятия;
- составлять программу проведения индивидуального занятия (тренажерный зал);
- выполнять методические приемы по обучению;
- оказывать первую медицинскую помощь.

Формы аттестации: по окончании данного модуля программы проводится промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, который проводится в виде тестирования.

Учебно-тематический план модуля «Основы теоретических знаний»

№	Наименование разделов и дисциплин	Общая трудоемкость, акад.час.
1	Основы анатомии и физиологии мышечной деятельности.	36
2	Биохимия тренировочной деятельности.	22
3	Биомеханика тренировочной деятельности.	27
4	Основы нутрициологии.	20
5	Основы построения тренировочного процесса.	35
6	Обеспечение безопасности и сохранение здоровья занимающихся	9
7	Организация активного отдыха обучающихся, занимающихся.	5
8	Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися.	4
ИТОГО		158

Содержание программы модуля «Основы теоретических знаний».

1. *Основы анатомии и физиологии мышечной деятельности.*
2. *Биохимия тренировочной деятельности.*
3. *Биомеханика тренировочной деятельности.*
4. *Основы нутрициологии.*
5. *Основы построения тренировочного процесса.*
6. *Обеспечение безопасности и сохранение здоровья занимающихся*
7. *Организация активного отдыха обучающихся, занимающихся.*
8. *Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися.*

Промежуточная аттестация по модулям 1-6 проводится в форме дифференцированного зачета, в виде тестирования.

Оценочные материалы

Тестовые вопросы к промежуточной аттестации по модулю «Основы теоретических знаний»

Блок 1. Основы анатомии и физиологии мышечной деятельности

1. Сколько мышц в человеческом теле?
2. К функциям скелетной мускулатуры не относится:
3. Выберите варианты, обозначающие виды тканей организма:
4. Из какой мышечной ткани состоят скелетные мышцы?
5. Выберите варианты, НЕ обозначающие системы организма:
6. Подвижное соединение костей скелета, разделённых щелью, покрытое синовиальной оболочкой и суставной сумкой это:
 7. Основные теории мышечного роста:
 8. Мышцы крепятся к костям с помощью:
 9. Структурной единицей сердечной поперечнополосатой мышечной ткани является:
 10. Функции нейроглии:
 11. Костная ткань является разновидностью:
 12. Соединительнотканная оболочка, окружающая всю мышцу целиком, называется:
 13. Какой из перечисленных видов белка НЕ участвует в процессе мышечного сокращения:
 14. Клетки, расположенные на поверхности мышечных волокон и участвующие в восстановлении поврежденной скелетной мышечной ткани это:
 15. Гормон, разрушающий мышечный белок:

Блок 2. Биохимия тренировочной деятельности.

1. Основные источники энергии для мышечного сокращения:
2. Набор химических реакций, который происходит в организме для обеспечения жизнедеятельности это:
 3. Структурной единицей молекулы белка являются:
 4. Сложные углеводы расщепляются при помощи пищеварительных ферментов до молекулы:
 5. Биологически активные вещества органической природы, вырабатывающиеся в специализированных клетках жёлёз внутренней секреции, поступающие в кровь, связывающиеся с рецепторами клеток-мишеней и оказывающие регулирующее влияние на обмен веществ и физиологические функции это:
 6. Сдвиги биохимических процессов, вызванные изменениями внешней среды, это:
 7. Универсальным аккумулятором и переносчиком энергии в организме человека является:
 8. Фермент КФкиназа обеспечивает ресинтез:
 9. Участок миофибриллы между двумя Z-мембранами – это:
 10. Система трубочек, мембран, пузырьков, отсеков, отвечающая за энергообеспечение мышечных волокон.
 11. К анаэробным способам энергообеспечения не относится:
 12. Белок, обеспечивающий кислородный обмен в мышечной ткани на клеточном уровне:
 13. Мощность работы, при которой впервые обнаруживается усиление анаэробных реакций, называется:
 14. Продуктами неполного окисления жиров являются:
 15. Углеводы в организме человека депонируются в мышцах и печени в виде:

Блок 3. Биомеханика тренировочной деятельности.

1. Какие из перечисленных задач входят в сферы изучения науки биомеханики?
2. Основное биомеханическое свойство, которым обладает костная система:
3. Нагрузки, создающие сжатие костей, встречаются чаще всего при:
Использовании костей в качестве рычагов Г. Слабости мышц
4. Нагрузки, вызывающие изгиб, обычно встречаются при:
5. Сколько степеней свободы имеет совершенно свободное тело:
6. Подвижное (кинематическое) соединение двух костных звеньев, в котором возможности движений определяются строением соединения и управляющим воздействием мышц – это:
7. Последовательное или разветвленное соединение ряда кинематических пар – это:
8. Вне зависимости от вида рычага в каждом из них выделяют:

9. Для увеличения плеча силы тяги мышц в организме человека предусмотрены:
10. Механическим свойством мышцы НЕ является:
11. Совокупность механических свойств мышцы в различных условиях называется:
12. К биологическим свойствам мышц относятся:
13. Режим работы мышц, при котором напряжение остается одинаковым, а длина мышцы изменяется:
14. В повседневной жизни самым распространенным режимом работы мышц является:
15. Мышцы, принимающие участие в различных движениях, противоположных одно другому, называются:

Блок 4. Основы нутрициологии

1. К макронутриентам не относятся:
2. Кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время еды – это:
3. К пищеварительному тракту НЕ относятся:
4. Ферменты, расщепляющие углеводы – это:
5. В состав поджелудочного сока входят:
6. К функциям желчи НЕ относятся:
7. К незаменимым аминокислотам относятся:
8. Незаменимыми жирными кислотами являются:
9. Неусваиваемые полисахариды – это:
10. Сложные органические вещества, вырабатываемые растениями для самозащиты от патогенных микроорганизмов, насекомых, грызунов и животных – это:
11. К жирорастворимым витаминам не относятся:
12. К водорастворимым витаминам НЕ относятся:
13. Витаминоподобная аминокислота, выполняющая роль переносчика жирных кислот в митохондрии – это:
14. Минеральные соединения, преобладающие в костной ткани.
15. К микроэлементам относятся:

Блок 5. Основы построения тренировочного процесса.

1. Снижение скорости обменных процессов, уменьшение силы сердечной мышцы, ухудшение координации и снижение силы мышц – это характерные особенности тренировки:
2. «При работе с каждым занимающимся следует принимать во внимание его цели, уровень здоровья, возраст, пол, тип телосложения, медицинские противопоказания, темперамент, физические способности, потенциал и базу подготовки» - это суть принципа:
3. В основе принципа вариативности тренировочных нагрузок лежит явление:
4. Тренировочный цикл длиной от 2 до 6 недель, это:
5. Начало тренировки с упражнений на отстающих группы мышц – это практическое применение принципа:
6. Сознательное искажение техники упражнения с целью максимального стресса для мышц – это:
7. Процент от веса разового максимума в данном упражнении характеризует:
8. Интенсивность возрастает при:
9. Объем возрастает при:
10. Тренировка, представляющая из себя последовательное выполнение нескольких серий из упражнений без отдыха в рамках серии – это:
11. Вид тренировочной программы, для которого характерна прокачка всех мышечных групп за одну тренировку:
12. Верх/низ, сгибатели/разгибатели, грудь-бицепс/спина-трицепс/ноги-плечи – это примеры тренировочной программы по принципу:
13. Цели тренировок, поставленные по системе S.M.A.R.T., должны быть:
14. Малоповторные подходы (1-5 повторений) и длительные паузы отдыха характерны для тренировок:
15. Задачей заключительной части персональной тренировки НЕ является:

Блок 6. Обеспечение безопасности и сохранение здоровья занимающихся

1. Проведение вводного инструктажа перед началом первого занятия – обязанность:
2. Когда страхующему на жиме штанги лежа следует начинать помогать?

3. «Человека следует уложить на ровную поверхность, расположив ноги выше головы. Колени необходимо чуть подсогнуть и подложить под них удобный валик, например, свернув толстое полотенце» - это первая помощь при:

4. Основной принцип оказания помощи при ушибе:

5. Симптомы диабета:

6. Минимальный уровень глюкозы в крови, превышение которого является прямым противопоказанием к тренировочным нагрузкам

7. Факторы, которые могут приводить к гипогликемии во время занятий по программе двигательной активности:

8. Это заболевание определяется как превышение систолического артериального давления, равного 140 мм рт. ст., или диастолического артериального давления, равного 90 мм рт. ст.:

9. Оптимальная интенсивность тренировки для больных гипертонией

10. Основным фактором, определяющим выбор интенсивности тренировки для лиц, перенесших инфаркт миокарда, является:

11. Самый подходящий кардиотренажер для лиц, перенесших инсульт:

12. Основной акцент при занятиях с лицами, больными астмой, необходимо сделать:

13. Лицам с травмами межпозвоночных дисков следует соблюдать меры предосторожности при:

14. Противопоказанные упражнения при перенесенной операции на передней крестообразной связке колена:

15. Основные задачи тренировочной программы для лиц с артритом:

Список литературы по модулю «Основы теоретических знаний».

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 «Основы практических навыков».

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 рассчитан на 94 ак.часов.

Содержание: данный модуль включает в себя получение практических навыков и умений, необходимых для организации и проведения персональных тренировок и вводных инструктажей в тренажёрном зале, а также для систематизации, контроля и учета тренерской деятельности.

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;
- методику проведения занятий с аэробной нагрузкой;
- методику проведения занятий с силовой нагрузкой;
- методы развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движений);

б) по окончании данного модуля обучающийся должен уметь:

- подготовить фитнес - зал и необходимое дополнительное оборудование 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;
- составлять программу проведения индивидуального занятия (тренажёрный зал);

Формы аттестации: по окончании данного модуля программы проводится промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, который проводится в виде тестирования.

Учебно-тематический план модуля «Основы практических навыков»

№	Наименование разделов и дисциплин	Общая трудоемкость, акад.час.
1	Ознакомление с тренажёрами и освоение техники упражнений на группы мышц груди, спины.	30
2	Ознакомление с тренажёрами и освоение техники упражнений на группы мышц рук, плеч, ног.	36
3	Ознакомление с тренажёрами и освоение техники функциональных упражнений, упражнений на ягодичные мышцы, мышцы кора.	28
	ИТОГО	94

Содержание программы модуля «Основы практических навыков»

1. *Ознакомление с тренажёрами и освоение техники упражнений на группы мышц груди, спины.*
2. *Ознакомление с тренажёрами и освоение техники упражнений на группы мышц рук, плеч, ног.*

3. *Ознакомление с тренажёрами и освоение техники функциональных упражнений, упражнений на ягодичные мышцы, мышцы кора.*

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета, в виде тестирования.

Список литературы по модулю « Основы практических навыков»

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.

Итоговая аттестация

Формируется на основе базы оценочных материалов (п. 4.3) по всем модулям в форме экзамена в виде тестирования.