

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ЧОУ ДПО
«Национальный Университет Фитнеса»



Бухарев Д.В.
01 сентября 2023г.

**ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)
«Фитнес-тренер тренажерного зала»**

**Наименование квалификации (профессии, специальности)
«Фитнес-тренер»**

Форма обучения:
заочная с применением дистанционных образовательных технологий
288 часов

г. Санкт-Петербург
2023 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (утв. Министерством образования и науки Российской Федерации 22.04.2015 № ВК 1032/06).
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)" (Зарегистрирован 25.05.2023 № 73437)
5. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 56644-2015 Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования.
6. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 57116-2016 Общие требования к фитнес-объектам.
7. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров" от 02.08.2019 № 303-ФЗ.

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является получение слушателями профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области организации и продвижения населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично ориентированной двигательной активности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения.

В процессе обучения решаются следующие **задачи**:

- освоение теоретических знаний в области анатомии, спортивной физиологии, биомеханики двигательной активности и спортивной медицины;
- освоение теоретических знаний в области фитнеса и бодибилдинга;
- формирование способности к самостоятельному построению тренировочного процесса;
- формирование способности к продвижению фитнес-услуг, в том числе, через социальные сети.

1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности.

а) Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки для выполнения нового вида профессиональной деятельности «Фитнес-тренер тренажерного зала», «Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе»,

включает:

- совокупность средств, способов и методов деятельности, направленной на выявление индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личносно ориентированной двигательной активности, а также формирование реально достижимых целей и результатов;

- разработку индивидуальных программ занятий фитнесом занимающихся различного уровня физической подготовленности, в том числе для самостоятельных занятий и онлайн тренингов;

- применение методик оценки функционального состояния занимающихся с использованием фитнес-тестирования и контроль медицинского допуска к занятиям фитнесом;

- использование тренажеров и иного оборудования спортивного зала для реализации фитнес-программ;

- обеспечение безопасности и соблюдение гигиенических требований и норм к занятиям фитнесом.

б) Объектами профессиональной деятельности являются:

- тренировочный процесс;

- тренажеры и спортивный инвентарь;

- нормативная документация в области профессиональной деятельности.

в) Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

- проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта

- консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения

- выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта

- обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта

- инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров

- инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и самостраховки

- контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом

с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица

-инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов

-оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов

-демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения

-оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица

-варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица

-оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица

-методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу

-подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения)

-формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг

-оказание первой помощи до оказания

г) Достижение 6 уровня квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 353н от 27 апреля 2023г.

1.3 Требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

- способность использовать знания о медико-биологических и психологических основах и технологии построения тренировочного процесса тренировки в области фитнеса и бодибилдинга;

- способность осуществлять контроль медицинского допуска занимающихся к занятиям фитнесом и определять факторы риска занимающихся на основе данных о возрасте занимающегося, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности;

- способность определять физическое состояние занимающихся методами фитнес-тестирования и определение системы приоритетов для занимающихся по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-

тестирования, а также осуществлять регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование занимающихся.

- способность составлять индивидуальные программы для занимающихся, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок, в том числе для самостоятельных занятий и онлайн тренинга и осуществлять тренировочный процесс с учетом уровня физической подготовленности занимающихся;

- способность сопровождать тренировочный процесс в области фитнеса, бодибилдинга, функциональной тренировки, в том числе, онлайн тренинга;

- способность обеспечивать психологическое сопровождение тренировочного процесса и формировать у занимающихся позитивную мотивацию для занятий фитнесом, приверженности здоровому образу жизни;

- способность составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок и составлять рекомендации по рациональному сбалансированному питанию;

- способность использовать в процессе занятий фитнесом средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, осуществлять страховку при использовании занимающимся тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования, а также обучать методам самостраховки;

- способность к самопрезентации и проведению с населением ознакомительных занятий по фитнесу с пояснением структуры занятия, элементов физической нагрузки во время разминки, основной части занятия, заминки;

- способность к продвижению услуг в области фитнеса и бодибилдинга, в том числе, через социальные сети.

В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
- законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности
- законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу
- законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга
- субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта
- противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
- особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов
- меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
- основы кинезиологии

- возрастные особенности человека
- функциональная анатомия человека
- механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека
- аэробный и анаэробный механизм образования энергии
- теория и методика спортивной тренировки
- срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
- система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе
- критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта
- показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств
- планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
- способы установления психологического контакта с занимающимся лицом
- техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
- правила и нормы делового общения
- методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
- методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица
- методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств
- виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы
- правила техники безопасного использования тренажерных устройств
- техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров
- классификация и принципы комбинирования силовых упражнений
- структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой
- методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств
- физиологические основы питания
- основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств
- спортивный травматизм и классификация повреждений
- потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи
- методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств
- признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств

- принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента
- специализированные пищевые добавки в фитнесе
- правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
- методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
- технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
- основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
- ППО для монтажа видео- и аудиозаписи
- регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения
- технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
- требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
- порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов
- назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
- цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам

2) приобрести следующие необходимые умения:

- оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
- адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения
- планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств
- устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом
- разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека
- обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств
- планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств
- определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица
- инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств
- обучать население методам страховки и само страховки
- прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений
- применять принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица
- разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение с использованием тренажерных устройств
- использовать методы выполнения команд, комментирования корректировки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта

- проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица
- определять состояния переутомления или перетренированности занимающихся лиц
- определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения
- выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их предупреждению
- контролировать соблюдение занимающимися безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств
- рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента
- разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга
- мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта
- оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
- проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации
- проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу
- управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
- проводить монтаж записанной информации
- применять прикладное программное обеспечение (далее – ППО) для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате
- пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
- применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных
- пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
- использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота

3) приобрести навыки:

- составления программы тренировок, в том числе, в области фитнеса и бодибилдинга;
- ведения мониторинга сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью;
- произведения замеров частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определения связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека;
- составления рекомендаций по построению рациона с учетом суточной активности;
- оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;

- модификации упражнений с учетом особенностей и уровня подготовленности занимающегося;
- написания и оформления текстов для продвижения фитнес-услуг в социальных сетях;
- определения ключевых показателей целевой аудитории.

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

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь один из следующих уровней образования:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики по специальности «физическая культура»;
- среднее профессиональное образование (непрофильное);
- высшее образование – бакалавриат, или магистратура, или специалитет в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики с направленностью «физическая культура», или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке;
- высшее образование (непрофильное) – бакалавриат, или магистратура, или специалитет.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Желательно иметь стаж работы (не менее года), связанной с профильным направлением фитнеса, подтвержденный записью в трудовой книжке.

1.5. Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 288 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.6. Форма обучения

Форма обучения – заочная, без отрыва от производства, с использованием дистанционных образовательных технологий в полном объеме.

1.7. Режим занятий

При заочной форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 30 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.8. Срок освоения программы.

Срок освоения программы профессиональной переподготовки - 12 недель.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование дисциплин	Всего, часов	Всего аудиторных часов	Аудиторные занятия, час.		Самостоятельная работа	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
			Лекции (дист)	Семинары				
1. Основы анатомии и спортивной физиологии	70	32	26	6	32	4	2	
2. Основы биомеханики двигательной активности и спортивной медицины	40	18	12	6	18	2	2	
3. Основы рационального сбалансированного питания	20	10	10		9		1	
4. Теория и методика фитнеса, бодибилдинга и функционального тренинга	80	36	36		32	10	2	
5. Методика построения тренировочного процесса и психологическое сопровождение	32	16	16		9	5	2	
6. Сервис и продажи в фитнесе	40	19	19		18	2	1	
Итоговая аттестация (экзамен)	6							6
ИТОГО	288	131	119	12	118	23	10	6

2.2. Календарный учебный график

Наименование дисциплины	Кол-во часов	Недели обучения											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Основы анатомии и спортивной физиологии	70	24	24	22									
2. Основы биомеханики двигательной активности и спортивной медицины	40			2	24	14							
3. Основы рационального сбалансированного питания	20					10	10						
4. Теория и методика фитнеса, бодибилдинга и функционального тренинга	70						14	24	24	8			
5. Методика построения тренировочного процесса и психологическое сопровождение	42									16	24	2	
6. Сервис и продажи в фитнесе	40											22	18
Итоговая аттестация (экзамен)	6												6
Всего	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

Платформа для создания онлайн-школ GetCourse — мультимодальная Web платформа для создания собственных онлайн-школ/курсов полного цикла с сервисом предиктивной аналитики на базе искусственного интеллекта для осуществления преподавательской деятельности в режиме онлайн. На платформе размещены видеолекции по каждой теме, практические занятия в форме вебинаров, список литературы, раздаточные материалы (словари, шаблоны программ и документов, дополнительная справочная информация), тестовые задания для слушателей с автоматической проверкой.

Слушатели получают доступ на платформу со своих электронных устройств (персонального компьютера, планшета, телефона) через логин и пароль.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация обучающихся, освоивших программу профессиональной переподготовки, проводится в форме экзамена, включающего в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть экзамена проводится по дисциплинам «Основы анатомии и спортивной физиологии», «Основы биомеханики двигательной активности и спортивной

медицины», «Основы рационального сбалансированного питания», «Сервис и продажи в фитнесе».

Примерные вопросы к экзамену:

1. Основные понятия, предмет и содержание анатомии,
2. Строение опорно-двигательного аппарата.
3. Основные понятия, предмет и содержание физиологии.
4. Функциональные состояния организма.
5. Строение сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.
6. Строение пищеварительной и выделительной систем человека.
7. Строение нервной и эндокринной систем человека.
8. Физиологические особенности зрелых и пожилых людей.
9. Основные понятия, предмет и содержание биохимии.
10. Химический состав организма. Белки, углеводы, липиды: строение, свойства, функции.
11. Энергетический обмен человека.
12. Особенности строения мышечной ткани человека.
13. Основы статики биологических тел.
14. Рычаги, плечо силы с точки зрения биомеханики.
15. Понятие двигательного стереотипа, механизмы формирования и смены доминанты.
16. Основы общей и спортивной патологии.
17. Причины и предрасполагающие факторы избыточного веса и ожирения.
18. Принципы рационального питания, внутренняя экология человека.
19. Пищевые продукты и блюда с коррекционным эффектом. Спортивное питание.
20. Психологические и педагогические принципы работы тренера.
21. Сервисные технологии в фитнес-индустрии.
22. Маркетинговые решения. Фитнес маршрут клиента.
23. Основы онлайн бизнеса в контексте фитнеса.
24. Использование различных социальных сетей для продвижения и продажи услуг.

Практическая часть экзамена проводится в спортивном зале, где слушатель демонстрирует умения и навыки, связанные с построением тренировочного процесса в одном из выбранных направлений: фитнес, бодибилдинг, функциональная тренировка. Оценивается самостоятельно разработанная слушателем программа тренировки с учетом пола, возраста, физической подготовленности и проектируемых целевых показателей, умение продемонстрировать правильное выполнение упражнений, обеспечение страховки занимающегося, правильное использование тренажеров и спортивного инвентаря, соблюдение техники безопасности при работе с тренажерами и спортивным инвентарем. Запись тренировки направляется для оценки преподавателю.

Содержание видефрагмента:

1. Представление слушателя. Назвать имя, фамилию и отчество.
2. Охарактеризовать занимающегося, для которого разработана тренировка.
3. Назвать упражнение.
4. Показать упражнение – не менее 5 и более 10 повторов.
5. Описать технику выполнения упражнения по шаблону
 - а) назвать мышцы, на которые направлено упражнение;
 - б) описать технику выполнения упражнения, структуру движения;
 - в) при использовании тренажеров обосновать необходимые регулировки;
 - г) указать недопустимые технические ошибки;

- д) привести 2-3 примера аналогов данного упражнения;
 - е) привести пример (показать) упражнение на растяжение целевой мышечной группы, кратко прокомментировав технику выполнения;
6. Перейти к следующему упражнению.
 7. Обосновать оптимальный режим тренировок для занимающегося.

Лицам, успешно освоившим программу профессиональной переподготовки и прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о профессиональной переподготовке с указанием нового вида профессиональной деятельности «Фитнес-тренер тренажерного зала» и присваивается квалификация фитнес-тренер.

5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Мигачева Татьяна Игоревна. Высшее образование. Окончила Санкт-Петербургский Государственный Университет и Санкт-Петербургский Национальный государственный университет физической Культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта. Сертифицированный тренер по направлениям - силовые, функциональные и интервальные тренировки. Сертифицированный тренер программ - классическая и танцевальная аэробика, степ – аэробика. Сертифицированный тренер по направлению Pilates (МК PILATES, ROMANA PILATES, большое и малое оборудование). Опыт в сфере фитнеса более 20 лет. Действующий персональный тренер и тренер групповых программ. Неоднократный участник семинаров и конвенций по фитнесу. Презентер конвенций по фитнесу российского и международного уровня. Призер конкурсов по фитнесу. Ведущая обучающих программ и семинаров по различным направлениям фитнеса. Сертификаты компании Life Fitness, Персональный тренинг, Функциональная Анатомия, МФР, реабилитационные программы

6. Рабочая программа учебной дисциплины «Основы анатомии и спортивной физиологии»

6.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области анатомии, спортивной физиологии и биохимии.

6.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Учебная дисциплина является вводной в программу профессиональной переподготовки. Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Основы биомеханики двигательной

активности и спортивной медицины», «Основы рационального сбалансированного питания», «Теория и методика фитнеса, бодибилдинга и функционального тренинга», «Методика построения тренировочного процесса», «Сервис и продажи в фитнесе».

6.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися компетенции:

- способность использовать знания о медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в области фитнеса и бодибилдинга.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- функциональной анатомии человека;
- спортивной физиологии человека;
- медико-биологических основ фитнеса;
- возрастных особенностей человека;

2) приобрести необходимые умения:

- использовать знания анатомии и физиологии для составления программы упражнений, в том числе в области фитнеса и бодибилдинга;
- разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния;
- составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок;

3) приобрести навыки:

- произведения замеров частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определения связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека
- оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

6.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 70 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
1.Аудиторные занятия (всего), в том числе:	32
Лекции (Л)	26
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	6
Лабораторные работы (Л)	-
2.Самостоятельная работа (СР, всего)	32
3.Текущая аттестация	4
4.Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	2
	(зачет)
Общая трудоемкость	70

6.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Основы анатомии и спортивной морфологии	6	2	10	18
2.	Основы спортивной физиологии.	16	2	10	28
3.	Основы спортивной биохимии	4	2	12	18

6.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.

Тема 1.1. Строение опорно-двигательного аппарата.

Анатомия: основные понятия, цель и задачи, методы изучения анатомии. Опорно-двигательная система человека. Скелет. Строение скелета. Кости туловища. Позвоночный столб. Аномалии костей туловища. Добавочный скелет: кости верхних и нижних конечностей. Соединение костей скелета, виды соединений. Суставы. Движения в суставах. Мышцы: виды мышечной ткани. Мышца как орган. Мышцы и фасции туловища и шеи. Мышцы и фасции верхних и нижних конечностей. Первая помощь при переломах и вывихах.

Раздел 2. Основы спортивной физиологии.

Тема 2.1. Сердечно-сосудистая система.

Понятие о сердечно-сосудистой системе и движении крови. Сердце, его строение и функции. Большой и малый круг кровообращения. Сосуды: артерии, вены и капилляры. Работа сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке. Лимфатическая система, ее строение и функции. Оказание первой помощи при остановке сердца.

Тема 2.2. Нервная система и эндокринная система.

Нервная система, ее строение и физиология. Нервная клетка. Центральная и периферическая нервная система. Симпатическая и парасимпатическая система. Рефлекторный принцип деятельности нервной системы. Принципы координационной деятельности центральной нервной системы. Повреждения нервов: причины и последствия. Эндокринная система и ее регуляторная роль. Железы внутренней секреции, физиологические свойства гормонов. Регуляция углеводного, белкового и жирового обмена.

Тема 2.3. Пищеварительная система.

Строение пищеварительной системы. Функции пищеварительной системы. Типы пищеварения. Процесс пищеварения. Физиологические основы голода и насыщения.

Тема 2.4. Дыхательная система.

Строение органов дыхания. Физиология системы дыхания. Регуляция дыхания. Характеристики дыхания: объем дыхания, частота, глубина. Возрастные особенности дыхания.

Раздел 3. Основы спортивной биохимии.

Тема 3.1. Общая характеристика химических веществ. Системы ресинтеза АТФ.

Классификация веществ: углеводы, нуклеиновые кислоты, гормоны, ферменты. Динамическая биохимия. Обмен веществ. Анаболизм. Катаболизм. Виды обмена. Пути обмена белков, жиров. Пути обмена углеводов. Аэробный и анаэробный гликолиз. Механизм переключения. Глюконеогенез. Биохимия скелетных мышц. Общая характеристика механизмов энергообеспечения организма человека. Роль АТФ в энергетическом обмене. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.

Биохимическая характеристика качеств силы, быстроты и выносливости спортсмена. Биохимические сдвиги при мышечной деятельности. Влияние молочной кислоты на обмен веществ в процессе мышечной деятельности. Утомление. Механизмы утомления и восстановления. Адаптация.

6.7. Семинары.

Раздел 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.

Тема 1.1. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата.

Рост костей. Возрастные изменения позвонков: от детского возраста до пожилого. Возрастные изменения в суставах. Возрастные особенности мышц и фасций.

Раздел 2. Основы спортивной физиологии.

Тема 2.1. Физиология. Адаптация организма к физическим нагрузкам.

Виды адаптации и ее стадии. Адаптация сердечно-сосудистой системы. Методика подсчета ЧСС. Оценка интенсивности физических нагрузок по реакции различных систем организма и подбор оптимальной нагрузки в зависимости от возрастных особенностей занимающегося, уровня физической подготовленности и цели тренировочной программы.

Раздел 3. Основы спортивной биохимии.

Тема 3.1. Биохимия. Биохимические закономерности восстановления после нагрузки.

Динамика биохимических процессов восстановления после работы. Срочное и отставленное восстановление. Специфичность биохимической адаптации организма в процессе тренировки. Использование особенностей протекания восстановительных процессов при построении спортивной тренировки. Биохимическое обоснование основных принципов спортивной тренировки: повторности, регулярности, оптимального соотношения работы и отдыха, увеличения тренировочных нагрузок.

6.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Пивченко П.Г., Трушель Н.А. Анатомия опорно-двигательного аппарата : учеб. Пособие / П. Г. Пивченко, Н. А. Трушель, Д. В. Ковалева. – 2-е изд., доп. – М: Новое знание, 2022. – 271 с.
2. Физиология мышечной и нервной систем / Сост.: И.Н. Медведев, С.Ю. Завалишина, Н.В. Кутафина, Т.А. Белова. – М.: Издательство Лань, 2021. – 216 с.

3. Физиология человека. Атлас динамических схем / под ред. Судакова К.В. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 416 с.
4. Физиология системы пищеварения: учеб. Пособие / Сост.: А.Ф. Каюмова, О.В. Самоходова, Г.С. Тупиневич, У.Т. Аллабердин, К.Р. Зиякаева. — Уфа: ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2019. — 64 с.
5. Физиология дыхательной и сердечно-сосудистой систем : практикум / Ю. С. Храмцова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2022. – 108 с.
6. Биохимия мышечной деятельности: пособие / И. Л. Гилеп[и др.]; Белорус.гос. ун-т физ. Культуры. – Минск: БГУФК, 2019. – 151 с.
7. Биохимия спорта / Г.Е. Осипова, И.М. Сычева, А.В. Осипов. – 2-е издание. – М.: Юрайт, 2022. – 136 с.

б) дополнительная литература:

1. Калинин Р.Е., Лазутина Г.С. Анатомия человека. Опорно-двигательный аппарат / под ред. Калинина Р.Е. – М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2017. – 256 с.
2. Козлов В. И. Анатомия сердечно-сосудистой системы / В. И. Козлов. – М.: Практическая медицина, 2017. – 192 с.
3. Яковлев Н.Н. Химия движения: Молекулярные основы мышечной деятельности. – Л.: Наука, 1983. – 191с.
4. Солодков А.С, Сологуб Е.Б./ Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. С60[Текст] : учебник. – Изд.3-е, испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2008.- 620 с.: ил.
5. Самсонова, А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: монография /А.В.Самсонова; Национальный гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- СПб.: 2011.-203с. Ил.
6. Михайлов С. С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. – 7-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2012. – 348 с. : ил.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная медицинская библиотека «Консультант врача»
https://www.rosmedlib.ru/pages/on_full_lib.html

6.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

6.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы анатомии, спортивной физиологии и биохимии.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в

дискуссии по вопросам, связанным с использованием теоретических знаний в практической работе фитнес-тренера тренажерного зала, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы студентов целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

6.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 10 тестовых заданий с выбором единственного или множественного варианта ответа.

Типовые задания для текущей и промежуточной аттестации.

1. Функция бицепса бедра...

- А. разгибание бедра, сгибание голени и ее супинации;**
- Б. разгибание голени и сгибание бедра;
- В. разгибание бедра и голени;
- Г. сгибание бедра, голени и ее супинации.

2. Подвздошно-поясничная мышца включает...

- А. подвздошная, внутренняя запирательная, квадратная;
- Б. подвздошная, большая поясничная, грушевидная;**
- В. подвздошная, большая поясничная, квадратная;
- Г. подвздошная и внутренняя запирательная.

3. Сколько существует отделов позвоночного столба?

- А. три;
- Б. четыре;
- В. пять;**
- Г. шесть.

7. Рабочая программа учебной дисциплины

«Основы биомеханики двигательной активности и спортивной медицины»

7.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области биомеханики двигательной активности и спортивной медицины.

7.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Основы рационального сбалансированного питания», «Теория и методика фитнеса, бодибилдинга и функционального тренинга», «Методика построения тренировочного процесса», «Сервис и продажи в фитнесе».

7.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися таких компетенций как:

- способность использовать знания о медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в области фитнеса и бодибилдинга;

- способность осуществлять контроль медицинского допуска занимающихся к занятиям фитнесом и определять факторы риска занимающихся на основе данных о возрасте занимающегося, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности;

- способность использовать в процессе занятий фитнесом средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, осуществлять страховку при использовании занимающимся тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования, а также обучать методам самостраховки;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- основ биомеханики двигательной активности и кинезиологии;
- основ общей и спортивной патологии;
- возрастных особенностей человека;
- медико-биологических основ фитнеса;
- факторов риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления;
- противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса;
- методов оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок;

2) приобрести необходимые умения:

- использовать знания биомеханики двигательной активности составления программы упражнений, в том числе в области фитнеса и бодибилдинга;
- использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения;

- контролировать пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения;
- разъяснять занимающимся необходимость и принципы дозирования физической нагрузки;
- разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния;

3) приобрести навыки:

- оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

7.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 40 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
1.Аудиторные занятия (всего), в том числе:	18
Лекции (Л)	12
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	6
Лабораторные работы (Л)	-
2.Самостоятельная работа (СР, всего)	18
3.Текущая аттестация	2
4.Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	2
	(зачет)
Общая трудоемкость	40

7.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Основы биомеханики двигательной деятельности.	8	2	8	18
2.	Спортивная медицина.	4	4	10	18

7.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Основы биомеханики двигательной деятельности.

Тема 1.1. Биомеханика, как наука.

Биомеханика как наука о движениях человека. Биомеханические методы изучения движения. Особенности строения мышечной ткани человека. Разновидности работы мышц. Механизмы гипертрофии. Биомеханическая характеристика силовых, скоростных качеств и выносливости. Биомеханическая характеристика гибкости.

Тема 1.2. Рычаги, плечо силы с точки зрения биомеханики. Способы модификации упражнений.

Характеристика локомоций, их структура и биодинамика. Основы статики биологических тел. Классические и инновационные модели исследований локомоций человека. Рычаги, плечо силы с точки зрения биомеханики. Звенья тела как рычаги и

маятники. Методы биомеханического исследования статических положений и движений человека. Способы модификации упражнений.

Раздел 2. Основы спортивной физиологии.

Тема 2.1. Основы общей и спортивной патологии.

Понятие о здоровье, переходных состояниях и болезни. Методы оценки физического развития: метод индексов, метод стандартов. Понятие двигательного стереотипа, механизмы формирования и смены доминанты. Основы общей и спортивной патологии (Грыжи, протрузии, сколиозы, артрозы). Сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, тахикардия). Эндокринные заболевания (гипо- и гипертиреоз, диабет 1 и 2 й степени). Первая помощь при острых состояниях.

7.7. Семинары.

Раздел 1. Основы биомеханики двигательной деятельности.

Тема 1.1. Обучение культуре движений.

Особенности двигательных возможностей, зависящие от возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и спортивной квалификации. Способы развития культуры движений у занимающихся. Последствия неправильной двигательной деятельности для здоровья.

Раздел 2. Основы спортивной физиологии.

Тема 2.1. Возможности для занятий физической культурой и спортом для людей с патологиями.

Показания и противопоказания к занятиям по физической подготовке. Адаптация фитнес-программ для людей с сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями. Реабилитационные возможности физических упражнений для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

7.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: Учебник / Г.И. Попов. - М.: Academia, 2018. - 88 с.
2. Блюм Е.Э. Биомеханика. Методы восстановления органов и систем. – М.: Медпроф, 2023. – 208 с.
3. Туревский, И. М. Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский. — М. : Издательство Юрайт, 2023. — 353 с.
4. Маркворт, П. Спортивная медицина. – М.: Попурри, 2020. – 272 с.
5. Практическая спортивная медицина для тренеров / М. А. Виноградов, А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. Ю. Юрьев, Т. А. Пушкина. – М.: Спорт, 2023. – 624 с.

б) дополнительная литература:

1. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – М.: Рипол-Классик, 2016. – 192 с.
2. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки. / В.А. Кашуба. - М.: Советский спорт, 2003. - 280 с.

3. Руненко С.Д. Врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Учебное пособие для студентов к практическому занятию. – М., 2004. – 44с.
4. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие. – Томск : Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.
5.
 - в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:
 1. Электронная медицинская библиотека «Консультант врача» https://www.rosmedlib.ru/pages/on_full_lib.html
 2. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

7.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

7.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются биомеханики двигательной деятельности и спортивной медицины.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссии по вопросам, связанным с использованием теоретических знаний в практической работе фитнес-тренера тренажерного зала, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы студентов целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

7.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 10 тестовых заданий с выбором единственного или множественного варианта ответа.

Типовые задания для текущей и промежуточной аттестации.

1. В статике...

А. костные звенья зафиксированы;

Б. костные звенья свободно перемещаются относительно друг друга;

В. костные звенья ограниченно перемещаются относительно друг друга;

Г. костные звенья зафиксированы или перемещаются в зависимости расположения тела.

2. Гибкость - это...

А. свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движения звеньев тела;

Б. способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений;

В. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

Г. количество плоскостей движения в суставе человека.

3. Гипотериоз – это патология...

А. поджелудочной железы;

Б. щитовидной железы;

В. надпочечников;

Г. вилочковой железы.

8. Рабочая программа учебной дисциплины «Основы рационального сбалансированного питания»

8.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области рационального сбалансированного питания.

8.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Основы рационального сбалансированного питания», «Теория и методика фитнеса, бодибилдинга и функционального тренинга», «Методика построения тренировочного процесса», «Сервис и продажи в фитнесе».

8.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися таких компетенций как:

- способность составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок и составлять рекомендации по рациональному сбалансированному питанию.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- основ рационального сбалансированного питания;
- методов подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося;

2) приобрести необходимые умения:

- составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- составлять программу рационального сбалансированного питания занимающегося с учетом его суточной активности;

3) приобрести навыки:

- составления рекомендаций по построению рациона с учетом суточной активности.

8.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 20 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:	10
Лекции (Л)	10
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-

Лабораторные работы (Л)	-
2. Самостоятельная работа (СР, всего)	9
3. Текущая аттестация	-
4. Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	1
Общая трудоемкость	20

8.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Основы рационального питания и нутрициология.	10	-	9	19

8.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Основы рационального питания и нутрициология.

Тема 1.1. Нутрициология как наука. Этика нутрициолога и нормативные документы.

Объект и предмет изучения нутрициологии. Отличие нутрициологии от диетологии. Цели и задачи нутрициологии. Общая и частная нутрициология. Спортивная нутрициология. Кодекс профессиональной этики нутрициолога Российской Федерации. Рамки профессиональной деятельности нутрициолога. Нормативные документы в области здорового питания и нутрициологии.

Тема 1.2. Анатомия и физиология органов ЖКТ.

Строение пищеварительной системы. Вспомогательные органы. Функции пищеварительной системы. Процесс пищеварения.

Тема 1.3. Теории питания.

Система питания и теории питания. Сбалансированное питание. Адекватное питание. Сыроедение. Вегетарианство. Редуцированное питание. Голодание. Раздельное питание. Сравнительный анализ теорий питания.

Тема 1.4. Белки, жиры, углеводы.

Макронутриенты: белки, жиры, углеводы. Питательная и энергетическая ценность макронутриентов. Функции белков, жиров и углеводов в организме человека.

Тема 1.5. Витамины и витаминоподобные вещества.

Витамины, их функция в организме. Основные группы витаминов, их характеристика. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Витаминоподобные вещества и их физиологические функции. Диагностика и восполнение дефицитов витаминов в рационе.

Тема 1.6. Минеральные вещества.

Минеральные вещества, их функция в организме. Макроэлементы и микроэлементы. Характеристика минеральных веществ. Источники минеральных веществ.

Тема 1.7. Про- и пребиотики.

Пробиотики как часть микрофлоры человека. Виды пробиотиков. Пробиотики в составе пищи и специальных препаратов. Пребиотики как среда для роста пробиотиков. Пребиотики в составе пищи. Пребиотики в составе биологически активных добавок к пище.

Тема 1.8. Лекция № 8 по теме № 6. Пищевая ценность продуктов растительного и животного происхождения.

Показатели, характеризующие пищевую ценность продуктов. Пищевая и биологическая ценность продуктов животного происхождения. Пищевая и биологическая ценность продуктов растительного происхождения

Тема 1.9. Энергетическая ценность продуктов питания. Расстройства питания.

Энергетическая ценность продуктов питания (калорийность). Определение, единицы измерения. Потребность человека в энергии. Причины и предрасполагающие факторы избыточного веса и ожирения. Нейрогенные (корковый и гипоталамический) и эндокринные (лептиновый, гипотиреоидный, надпочечниковый и инсулиновый) механизмы ожирения. Диагностика и принципы коррекции.

Тема 1.10. Рекомендации по построению рациона. Пирамида питания. Тарелка питания.

Принципы рационального питания, внутренняя экология человека (эндоэкология), пищевой статус, его оценка и коррекция. Пищевые продукты и блюда с коррекционным эффектом. Питание и генетика. Пирамида питания. Тарелка питания. Спортивное питание.

8.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

8.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Делавье, Ф., Гундиль М. Пищевые добавки для занимающихся спортом. – М.: Рипол-Классик, 2009. – 208 с.
2. Гунина Л.М., Дмитриев А.В. Основы спортивной нутрициологии. – М.: Спорт, 2019. – 560 с.
3. Тель Л.З., Даленов Е. Д., Абдулдаева А. А. Нутрициология: учебник. – М.: Литтерра, 2023. – 544 с.
4. Вагнер В.А. Психология питания и ее эволюция. – М.: Издательство «В. Секачев», 2019. – 76 с.
5. Кушнер Р, Бессесен Д.Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение. – М.: Бином, 2006. – 240 с.
6. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Об утверждении Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года».
7. Технический регламент «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания» (ТР ТС 027/2012).

8. Технический регламент «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» (ТР ТС 029/2012).
9. ГОСТ Р 52349–2005 «Продукты пищевые. Продукты пищевые функциональные. Термины и определения».
10. ГОСТ Р 55577–2013 «Продукты пищевые функциональные. Информация об отличительных признаках и эффективности».

б) дополнительная литература:

1. Сарафанова Л.А. Пищевые добавки. Энциклопедия. – СПб, ГИОРД, 2012. – 775 с.
2. Бараноа А., Кардакова М. Что мы знаем (и не знаем) о еде. – М.: Издательство «Манн, Иванов и Фарбер», 2023. – 384 с.
3. Климович А.В., Припадчева И.В. Государственная политика в области здорового питания населения Российской Федерации // Актуальные проблемы развития социально-экономических систем: теория и практика : Сб. научных статей 12-й Международной научно-практической конференции. – Курск: Издательство «Юго-Западный государственный университет», 2022. – С. 185-187.
4. Синявский Ю.А., Таргаутов А.С., Выскубова В.Г. Функциональные продукты питания в повышении качества жизни. CONSILIUM (Журнал доказательной медицины для практикующих врачей). – 2012. - №3 (39). - С.97-100.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная медицинская библиотека «Консультант врача»
https://www.rosmedlib.ru/pages/on_full_lib.html

8.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

8.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы анатомии, спортивной физиологии и биохимии.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссии по вопросам, связанным с использованием теоретических знаний в практической работе фитнес-тренера тренажерного зала, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой

форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы студентов целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

8.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 10 тестовых заданий с выбором единственного или множественного варианта ответа.

Типовые задания для текущей и промежуточной аттестации.

1. С помощью чего в ходе пищеварения происходит превращение макромолекул пищи в более мелкие молекулы?

- А. витамины;
- Б. ферменты;**
- В. биофлавоноиды;
- Г. кислота.

2. Первая молекулярная физико-химическая теория питания в биологии и медицине – это...

- А. сбалансированное питание;**
- Б. умеренное питание;
- В. адекватное питание;
- Г. раздельное питание.

3. Какая субстанция эмульгирует жиры?

- А. желудочный сок;
- Б. желчь;**
- В. слюна;
- Г. кровь.

9. Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика фитнеса, бодибилдинга и функционального тренинга»

9.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области фитнеса, бодибилдинга и функционального тренинга.

9.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Методика построения тренировочного процесса», «Сервис и продажи в фитнесе».

9.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися таких компетенций как:

- способность определять физическое состояние занимающихся методами фитнес-тестирования и определение системы приоритетов для занимающихся по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования, а также осуществлять регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование занимающихся.

- способность составлять индивидуальные программы для занимающихся, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок, в том числе для самостоятельных занятий и онлайн тренинга и осуществлять тренировочный процесс с учетом уровня физической подготовленности занимающихся;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- классификации фитнес-технологий и их применения для разработки индивидуальных программ;
- классификации и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципу;
- общих принципов компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий;
- классификации и принципов комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;
- оценочных показателей адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга;

- методов и принципов планирования индивидуальных программ;
- спортивного снаряжения, инвентаря и экипировки в фитнесе;
- правил безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря;
- видов тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификации и принципов работы;
- методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека;
- индивидуальной программы по фитнесу и методов ее адаптации и корректировки;

2) приобрести необходимые умения:

- использовать знания анатомии и физиологии для составления программы упражнений, в том числе в области фитнеса и бодибилдинга;
- использовать знания биомеханики двигательной активности составления программы упражнений, в том числе в области фитнеса и бодибилдинга, и контроля выполнения упражнений;
- применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;
- подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;

3) приобрести навыки:

- составления программы тренировок, в том числе, в области фитнеса и бодибилдинга;
- модификации упражнений с учетом особенностей и уровня подготовленности занимающегося;

9.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 80 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:	36
Лекции (Л)	36
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-
Лабораторные работы (Л)	-
2. Самостоятельная работа (СР, всего)	32
3. Текущая аттестация	10
4. Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	2
	(зачет)
Общая трудоемкость	80

9.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Теория и методика фитнеса и бодибилдинга.	26	-	22	48
2.	Методика функционального тренинга.	10	-	10	20

9.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Теория и методика фитнеса и бодибилдинга.

Тема 1.1. Тренировка мышц кора.

Специфика бодибилдинга и фитнеса как системы спортивной подготовки и как средства физического воспитания. Технология планирования в спорте. Базовые, формирующие и изолированные упражнения. Категории занимающихся для каждого упражнения. Место в последовательности упражнений. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

Тема 1.2. Тренировка мышц груди.

Базовые, формирующие и изолированные упражнения. Категории занимающихся для каждого упражнения. Место в последовательности упражнений. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

Тема 1.3. Тренировка дельтавидных мышц.

Базовые, формирующие и изолированные упражнения. Категории занимающихся для каждого упражнения. Место в последовательности упражнений. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

Тема 1.4. Тренировка мышц ног и ягодичных мышц.

Базовые, формирующие и изолированные упражнения. Категории занимающихся для каждого упражнения. Место в последовательности упражнений. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

Тема 1.5. Тренировка мышц рук.

Базовые, формирующие и изолированные упражнения. Категории занимающихся для каждого упражнения. Место в последовательности упражнений. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

Тема 1.6. Тренировка мышц спины.

Базовые, формирующие и изолированные упражнения. Категории занимающихся для каждого упражнения. Место в последовательности упражнений. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

Раздел 2. Методика функционального тренинга.

Тема 2.1. Кросс-тренинг.

Понятие функциональный тренинг. Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга. Физические упражнения с целью повышения выносливости. Тренировочный процесс и модификация упражнений с учетом функционального состояния занимающегося. Возможность занятий для любых категорий населения. Достоинства и недостатки кросс-тренинга. Кросс-тренинг как система упражнений высокой интенсивности. Основные принципы кросс-тренировки. Циклы упражнений. Основные этапы тренировки. Упражнения разминки. Упражнения активной фазы. Упражнения заминки. Особенности выполнения упражнений в каждой фазе.

Правильное восстановление и дыхание. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Противопоказания для кросс-тренинга.

9.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

9.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Семенихин Д.В. Фитнес. Гид по жизни. – М.: Издательство АСТ, 2018. – 288 с.
2. Петров М.Н. Современный бодибилдинг. – М.: Издательство Харвест, 2022. – 240 с.
3. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – М.: Рипол-Классик, 2013. – 208 с.
4. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учебное пособие/ Ю.И. Гришина.-Ростов н/Д: Феникс, 2011.- 280 с.: с ил.
5. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. — 53 с.
6. Шохин М. Круговая тренировка – М.: Спорт, 2021. – 216 с.

б) дополнительная литература:

1. Велла М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений. Иллюстрированный справочник по мышцам в действии. – М.: Попурри, 2022. – 168 с.
2. Черногузов Д. Атлас 3D-фитнеса. Жизнь без боли. – М.: Издательство АСТ, 2022. – 48 с.
3. Карр К., Фейт М.К. Анатомия функциональных тренировок - М.: Попурри, 2022. – 208 с.
4. Брюмо Ш. Кросс-тренинг. – М.: Попурри, 2018. – 96 с.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная медицинская библиотека «Консультант врача»
https://www.rosmedlib.ru/pages/on_full_lib.html

9.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

9.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы анатомии, спортивной физиологии и биохимии.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссии по вопросам, связанным с использованием теоретических знаний в

практической работе фитнес-тренера тренажерного зала, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы студентов целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

9.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 10 тестовых заданий с выбором единственного или множественного варианта ответа.

Типовые задания для текущей и промежуточной аттестации.

1. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:
А. некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу;
Б. зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений;
В. разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений;
Г. цели, который занимающийся ставит совместно с тренером.
2. В чем принципиальная разница при выполнении изолированных упражнений на грудные мышцы между тренажером и свободным весом?
А. в тренажерах нагрузка распределяется более равномерно по всей амплитуде движения;
Б. в тренажере эффективно тренироваться только новичкам;
В. упражнение со свободным весом значительно эффективней;
Г. со свободным весом обязательна страховка тренера.
3. Сколько фаз в упражнении «рывок»?
А. две;
Б. три;
В. четыре;
Г. пять.

10. Рабочая программа учебной дисциплины «Методика построения тренировочного процесса и психологическое сопровождение»

10.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области построения тренировочного процесса и психологического сопровождения занимающихся.

10.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Сервис и продажи в фитнесе».

10.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися таких компетенций как:

- способность определять физическое состояние занимающихся методами фитнес-тестирования и определение системы приоритетов для занимающихся по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования, а также осуществлять регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование занимающихся.

- способность сопровождать тренировочный процесс в области фитнеса, бодибилдинга, функциональной тренировки, в том числе, онлайн треннга;

- способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

- 1) приобрести следующие необходимые знания:
 - методики фитнес-тестирования и технологий интерпретации его результатов;
 - теории и методики спортивной тренировки;
 - методики восстановительной фитнес-тренировки;
 - методик силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;
 - методов страховки и само страховки при занятиях фитнесом;
 - аэробного и анаэробного режима;
 - видов активного отдыха в фитнесе;
 - спортивного снаряжения, инвентаря и экипировки в фитнесе;
 - правил безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря;

- видов тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификации и принципов работы;
- форм и методов документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу;

2) приобрести необходимые умения:

- анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для занимающихся средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга;
- разъяснять цель, концепцию занятий по фитнесу, виды физической активности в рамках проведения занятия по индивидуальной программе;
- использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок;
- использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения;
- дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок;
- учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок;
- планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека;
- разъяснять техники выполнения элементов упражнений при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования;
- применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе;
- проводить инструктаж по техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования;
- использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты;
- использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидности;
- демонстрировать выполнение упражнений;
- выявлять и корректировать ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря;
- контролировать пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения;
- применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе;
- определять признаки переутомления или перетренированности человека;
- применять техники страховки в фитнесе;
- обучать занимающихся методам самостраховки в фитнесе;

- обучать занимающихся техникам дыхания при выполнении упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования;
- составлять отчеты по результатам исполнения программы, плана занятия по физической подготовке;
- использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с занимающимися;
- использовать методы психологической поддержки и позитивной мотивации занимающихся при занятиях фитнесом;
- учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при адаптации индивидуальных программ;
- формировать у занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей;

3) приобрести навыки:

- ведения мониторинга сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью;
- произведения замеров частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определения связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека;
- модификации упражнений с учетом особенностей и уровня подготовленности занимающегося.

10.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 32 часа.

Вид учебной работы	Всего часов
1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:	16
Лекции (Л)	16
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-
Лабораторные работы (Л)	-
2. Самостоятельная работа (СР, всего)	9
3. Текущая аттестация	5
4. Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	2
Общая трудоемкость	(зачет) 32

10.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Построение тренировочного процесса.	10	-	5	15
2.	Психологическое сопровождение на тренировке.	6	-	4	10

10.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Построение тренировочного процесса.

Тема 1.1. Общие принципы построения тренировочных программ.

Акцент на развитие определённых качеств, преследование определённых целей, расстановка приоритетов (усиление отстающих мышечных групп), выбор упражнений, количества повторений, рабочих весов и времени отдыха. Зависимость выбора программы тренировки от возраста, пола и физического развития занимающегося, а также от целей и задач, стоящих перед клиентом.

Тема 1.2. Принципы гипертрофии.

Построение тренировочного процесса с целью увеличения мышечной массы и силы. Три основных механизма, ответственных за адаптацию к тренировке: механическое напряжение, метаболический стресс и повреждения мышц. Прогрессирующая нагрузка и отдых: расчет соотношения. Использование тренажеров и оборудования спортивного зала. Техника безопасности при работе с тренажерами и иным оборудованием.

Тема 1.3. Принципы жиросжигания.

Выбор оптимальной продолжительности и интенсивности тренировки. Кардиотренировки. Расчет индивидуального сердечного ритма. Оптимальная интенсивность силовой тренировки для жиросжигания. Сплиты. Построение недельной программы тренировок.

Тема 1.4. Интервальная тренировка.

Чередование и соотношение периодов нагрузки и восстановления. Расчет длительности интервалов. Расчет индивидуального сердечного ритма для периода нагрузки и периода восстановления. Интервальная кардиотренировка. Протокол Табата. Силовая интервальная тренировка. Оптимальный режим интервальных тренировок.

Тема 1.5. Принципы выносливости.

Виды выносливости: скоростная, силовая, скоростно-силовая, координационная. Аэробная и анаэробная выносливость. Принципы построения тренировки для развития аэробной выносливости. Равномерный непрерывный метод. Высокоинтенсивные и интервальные тренировки для развития анаэробной выносливости. Этапы тренировки.

Раздел 2. Психологическое сопровождение на тренировке.

Тема 2.1. Психологические и педагогические принципы работы тренера.

Психологические и педагогические принципы работы тренера. Психотипы личности. Принципы оказания фитнес услуги. Мотивация. Привлечение и удержание клиентов.

10.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

10.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие для СПО. – М.: Лань, 2022. – 68 с.
2. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. – М.: Издательство Акимова, 2006. – 205 с.
3. Петров М.Н. Современный бодибилдинг. – М.: Издательство Харвест, 2022. – 240 с.
4. Селуянов В.М. Интервальные методы тренировки в подготовке спортсменов. – М.: ТВТ Дивизион, 2021. – 134 с.
5. Серова Л.К. Мотивация в спортивной деятельности. – М.: Спорт, 2020. – 144 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Юрайт, 2022. – 270 с.

б) дополнительная литература:

1. Захаров О.Ю. Тренировочная система. Построение техники индивидуальных физических тренировок. – М.: 1000 бестселлеров, 2018. – 288 с.
2. Мартыненко В.С. Оптимальная величина физических нагрузок, направленных на развитие аэробной выносливости студентов 17-20 лет / Мартыненко, В.С. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 65-68.
3. Якимов А.М. Ревзон А.С. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта. – М.: Спорт, 2018. – 100 с.
4. Клиффорд Д., Кертис Л. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса. Как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни. – М.; Бомбора, 2013. – 352 с.
5. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная медицинская библиотека «Консультант врача»
https://www.rosmedlib.ru/pages/on_full_lib.html

10.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

10.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы анатомии, спортивной физиологии и биохимии.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссии по вопросам, связанным с использованием теоретических знаний в практической работе фитнес-тренера тренажерного зала, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы студентов целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

10.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Принимается зачет преподавателем, читающим лекции по данной учебной дисциплине. Задание для зачета представляет собой разработанную слушателем программу тренировок по одному из направлений, изученных в рамках данной дисциплины.

Типовые задания для текущей аттестации.

1. Основу двигательных способностей человека составляют:

- А. задатки психодинамических способностей;**
- Б. степень тренированности и выносливости мышц;
- В. медицинские показания;
- Г. уровень физической подготовленности.

2. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

- А. да, можно.
- Б. нет, нельзя.**
- В. можно только под присмотром спортивного врача или тренера.
- Г. можно только при высоком уровне физической подготовленности.

3. Базовый тренировочный эффект характеризуется ...

- А. процессами, происходящими в организме и являющимися следствием выполнения упражнения и ответной реакцией систем организма на данное упражнение или занятие;
- Б. процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия;
- В. процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают на следующий день после тренировки;**
- Г. процессами, происходящими в организме после выполнения упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают через день после тренировки.

11. Рабочая программа учебной дисциплины «Сервис и продажи в фитнесе»

11.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области продвижения и продаж фитнес-услуг.

11.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина является завершающей в программе профессиональной переподготовки.

11.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися таких компетенций как:

- способность к продвижению услуг в области фитнеса и бодибилдинга, в том числе, через социальные сети.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи при продвижении фитнес-услуг;
- основ бизнес планирования в сфере фитнес-услуг;
- видов онлайн услуг в фитнесе;
- способов продвижения фитнес-услуг, в том числе, в социальных сетях;

2) приобрести необходимые умения:

- составлять фитнес маршрут занимающегося;
- учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при адаптации индивидуальных программ;
- определять целевую аудиторию для продвижения различных фитнес-услуг, в том числе в социальных сетях;
- разрабатывать продуктовую линейку в области фитнеса и бодибилдинга;
- создавать личный бренд тренера;
- составлять бизнес-план;

3) приобрести навыки:

- написания и оформления текстов для продвижения фитнес-услуг в социальных сетях;
- определения ключевых показателей целевой аудитории.

11.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 40 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
1.Аудиторные занятия (всего), в том числе:	19
Лекции (Л)	19
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-
Лабораторные работы (Л)	-
2.Самостоятельная работа (СР, всего)	18
3.Текущая аттестация	2
4.Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	1 (зачет)
Общая трудоемкость	40

11.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Сервис и продажи в фитнесе	10	-	8	18
2.	Продвижение в социальных сетях	9	-	10	19

11.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Сервис и продажи в фитнесе.

Тема 1.1. Фитнес маршрут клиента.

Понятие фитнес маршрута. Основные группы клиентов фитнес клуба. Потребности клиента. Критерии выбора клиентом фитнес клуба. Создание условий, улучшающих качество жизни клиента. Механизм изменения жизни посредством фитнеса. Организация оздоровительного процесса. Аргументы в пользу фитнеса. Выработка новых пищевых и поведенческих привычек.

Тема 1.2. Продажи в фитнесе.

Специфика фитнеса как продукта. Продажи в деятельности фитнес-клуба. Первичные и повторные продажи. Привлечение потенциального клиента, общение с потенциальным клиентом на территории фитнес клуба. Диагностика клиента. Пробная тренировка как инструмент привлечения клиента. Компоненты тренировочной сессии. Самопрезентация фитнес-тренера. Использование видеоматериалов и обратной связи. Информационная поддержка тренера в социальных сетях.

Тема 1.3. Онлайн продажи.

Онлайн-тренировки. Рынок домашних тренировок. Группы потенциальных клиентов, особенности работы с ними. Создание полноценной инфраструктуры онлайн тренинга. Плюсы и минусы онлайн тренинга. Перспективы онлайн тренинга. Создание

воронки продаж в сфере онлайн тренинга. Формирование долгосрочных отношений с клиентом в сфере онлайн тренинга.

Тема 1.4. Успешный фитнес старт.

Выбор фитнес клуба как места работы. Приобретение знаний и опыта: курсы, самообразование, наставничество, практика. Умение общаться. Внешний вид. Работа с ограничивающими убеждениями. Целеполагание. Планирование деятельности. Создание клиентской базы: три этапа. Способы формирования клиентской базы.

Раздел 2. Продвижение в социальных сетях.

Тема 2.1. Актуальность и перспективы развития онлайн бизнеса. Виды онлайн услуг в фитнесе.

Перспективы онлайн тренинга. Преимущества онлайн тренинга. Способы повышения стоимости тренера на рынке фитнес услуг. Способы реализации онлайн услуг: площадки онлайн фитнеса, персональные услуги, марафоны и фитнес игры, инфобизнес и курсы обучения, реклама, продажа товаров. Творческий подход к реализации онлайн услуг в фитнесе.

Тема 2.2. Основы бизнес планирования. Этапы разработки бизнес плана. С чего начать онлайн деятельность.

Бизнес план: этапы составления. Описание идеи бизнес-компании. Выделение целевой аудитории. Продукт: упаковка и позиционирование. Анализ рынка. Маркетинг: продвижение, инструменты маркетинга. Финансы: ценообразование, продуктовая линейка, издержки. Продажи: каналы и стратегии продаж.

Тема 2.3. Целевая аудитория.

Необходимость определения целевой аудитории. Технология описания целевой аудитории. Параметры целевой аудитории. Аватар клиента. Изучение потребностей и ценностей клиента. Создание уникального торгового предложения.

Тема 2.4. Наполнение и упаковка продукта. Разработка продуктовой линейки.

Создание собственного продукта. Идея продукта. Выбор ниши. Выбор формата продукта. Наполнение продукта. Инструменты его реализации. Условия получения продукта. Алгоритм получения продукта. Создание продуктовой линейки. Основные ошибки при создании продуктовой линейки.

Тема 2.5. Как выделиться - конкурентные преимущества, выбор ниши, УТП.

Ценность продукта для клиента, его конкурентные преимущества. Правильное позиционирование продукта. Демонстрация ценности продукта. Демонстрация экспертности тренера. Технология создания уникального торгового предложения.

Тема 2.6. Информационная площадка для создания личного бренда, продвижения, продажи и оказания услуг.

Выбор социальной сети для продвижения. Выбор стратегии: онлайн магазин, персональный бренд или паблик. Создание аккаунта. Чек-лист заполнения профиля. Создание контента: текстовый и видеоконтент. Формы взаимодействия с аудиторией. Стимуляция взаимодействия. Контент-план. Регулярность ведения страницы.

Тема 2.7. Персональный бренд тренера как способ конкурентного преимущества.

Личный бренд как образ тренера в сознании клиента. Функции личного бренда. Создание личного бренда. Формула бренда: ключевые моменты. Выбор каналов трансляции.

Тема 2.8. Финансовая модель.

Алгоритм создания финансовой модели. Начальная точка – планируемый доход. Ценообразование: оценка вложений и затрат, анализ цен конкурентов, оценка платежеспособности аудитории. Ценовые ниши. Оптимизация вложений и затрат. Декомпозиция целевого дохода: связывание дохода со стоимостью курса. Формирование команды. Делегирование функций: менеджер социальных сетей, менеджер по рекламе, копирайтер, продюсер, специалист по видеосъемке и монтажу и др. План развития. Система оценки результата, ключевые показатели.

Тема 2.9. Продвижение и продажи.

Алгоритм запуска продаж. Подготовка аудитории: актуализация проблем и желаний клиента. Формирование предложения. Создание продающего текста. Контакт с потенциальным клиентом. Ведение базы клиентов. Отработка возражений. Заключение сделки.

11.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

11.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Абаев А.Л. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности: Учебник для бакалавров, 3-е изд., перераб./ Абаев А.Л., Алексунин В.А., Гуриева М.Т. Под ред. Абаева А.Л., Алексунина В.А. - М.: Дашков и К, 2021. - 433 с.
2. Акулич М.В. Интернет-маркетинг: Учебник для бакалавров, 2-е изд., пересм. - М.: Дашков и К, 2021. - 346 с.
3. Вютерс Б., Гроэн Ж . Онлайн-влияние. Как управлять поведением людей, чтобы они совершали покупки в онлайн. - М.: Библос, 2021. - 448 с.
4. Новожилова И. SMM. Эффективное продвижение в соцсетях. - М.: ВHV, 2021. - 352с.
5. Номейн, Алексей Анализ целевой аудитории. Как составить портрет целевой аудитории / Алексей Номейн. - М.: Издательские решения, 2017. - 189 с.
6. Бере О. Я – бренд в Instagram и не только. Время, потраченное с пользой. М.: АСТ, 2019. – 240 с.
7. Вандербильт Т. ЦА. Как найти свою целевую аудиторию и стать для неё магнитом. – М.: Бомбора, 2019. – 304 с.

б) дополнительная литература:

1. Бочарова, Т.И. Рекламный текст. Сборник упражнений. - СПб.:Лань, 2021.- 88 с.
2. Денисова А.А. Яндекс. Дзен. Как создать свой блог и сделать его популярным. - М.: Бомбора, 2021 – 272 с.

3. Каплунов Д. Нейрокопирайтинг. 100 приемов влияния с помощью текста. - М.: Издательство Э, 2021.- 352 с.
4. Гогохия И. Продвижение в Telegram, WhatsApp, Skype и других мессенджерах. М.: Бомбора, 2019. – 320 с.
5. Богданова М. Школа контента: Создавайте тексты, которые продают. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 256 с.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Справочник от Автор 24. Маркетинг <https://spravochnick.ru/marketing/>

11.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Теоретическая подготовка и изучения материалов по практике выполнения упражнений проходят на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

11.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы анатомии, спортивной физиологии и биохимии.

Для организации самостоятельной работы слушателей по учебной дисциплине курса рекомендуется использовать современные информационные технологии: размещенный в сетевом доступе комплекс учебных и учебно-методических материалов (программа, список рекомендуемой литературы и информационных ресурсов, задания в тестовой форме для самоконтроля и др.). Эффективность самостоятельной работы студентов целесообразно проверять в ходе текущего и итогового контроля знаний.

11.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в виде контрольных работ в форме тестов.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет проводится в форме тестирования. Слушателям предлагается 10 тестовых заданий с выбором единственного или множественного варианта ответа.

Типовые задания для проведения процедур оценивания результатов освоения дисциплины.

1. Какую информацию следует узнать у клиента на первой встрече в первую очередь?

А. наличие ограничений по здоровью;

Б. чем занимается клиент вне зала;

В. какой опыт тренировок был у клиента ранее;

Г. какие цели ставит клиент.

2. Как следует себя вести, если клиент предлагает работать по его программе?
- А. изучить программу на наличие ошибок и составить свою;
 - Б. изучить программу и провести тренировку в вашем стиле;
 - В. объединить элементы вашего подхода и предложенной программы, постаравшись удовлетворить запрос клиента;**
 - Г. работать по программе клиента.

3. Плюс марафонов – это...

- А. нет финансового потолка, доход зависит от участников;**
- Б. возможность предложить то же, что и конкуренты;
- В. не требуются ресурсы для создания продукта;
- Г. требуется навык работы с онлайн-ресурсами.