Индивидуальный предприниматель Ал-Хаджжадж Евгения Юрьевна

Утверждаю
Е.Ю. Ал-Хаджжадж

Приказ № 1 от 10.07.2025 г.

Основная программа профессионального обучения - программа профессиональной подготовки по профессии рабочих, должностям служащих: 23178 «Фитнес - инструктор»

Количество учебных часов: 144
Срок обучения: 3,5 месяца

Ставропольский край 2025 г

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка..... 3

1.1. Направленность программы.....3

1.2. Цель и задачи программы.....3

1.3. Планируемые результаты обучения…….....……...4

1.4. Категория обучающихся…….....…….....5

1.5. Продолжительность обучения……....…….....5

1.6. Особенности организации практики…….....6

2. Учебный план.....……...…. 7

2.1. Календарный учебно-тематический план.....……..…….. 8

3. Оценка качества освоения программы 10

3.1. Примеры тестовых заданий.....17

4. Анкета клиента.....19

5. Список литературы.....24

5.1 Рекомендуемые онлайн ресурсы.....25

1. Пояснительная записка программы

Формат: Очный

Объем: 144 академических часа, 3,5 месяца

Цель: Формирование навыков проведения тренировок, программирования нагрузок и работы с клиентами через интеграцию теории в практические модули.

1.1 Направленность программы:

Программа профессионального обучения рабочей профессии: «Фитнес-инструктор» позволит слушателям получить практические знания и применять их в области продвижения фитнес-услуг.

На сегодняшний день актуальность профессии фитнес - инструктора можно встретить каждый день. Регулярные и полноценные тренировки в условиях комфорта, стали доступны многим.

Кроме того, в современных профессиональных стандартах закреплен ряд трудовых функций, в рамках которых обозначены такие умения, как умение организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность населения.

1.2 Цель программы:

Подготовка квалифицированных фитнес-инструкторов, способных:

проводить групповые/индивидуальные тренировки.

- Разрабатывать персонализированные программы.
- Работать с особыми группами клиентов.
- Обеспечивать безопасность и первую помощь. –
- Приобретение слушателями знаний и умений в области фитнес-услуг.

Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, получает свидетельство о получении рабочей профессии фитнес - инструктора с правом ведения новой профессиональной деятельности в сфере организации и продвижении фитнес - услуг населению.

- **Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации**

1. **Область профессиональной деятельности** слушателя, прошедшего обучение рабочей профессии фитнес-инструктор, в которой может осуществлять профессиональную деятельность: образование, организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных услуг, досуговых занятий личностно ориентированной двигательной активности с применением упражнений фитнеса,

способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения реализуемое в условиях различных государственных и частных организаций, социальных структур и структур экономической деятельности (фитнес центры, фитнес клубы и т.д.) в различных институциональных условиях.

Компетенции (трудовые функции) в соответствии с профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)

В соответствии с профессиональным стандартом 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 950н программа направлена на формирование и (или) совершенствование следующих трудовых функций:

1. Вовлечение населения в занятия фитнесом.
2. Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
3. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования.
4. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
5. Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом.
6. Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу.
7. Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

1.3 Планируемые результаты обучения

Теоретические компетенции

1. Анатомия и биомеханика:

- Понимание работы опорно-двигательного аппарата, мышечных групп, биомеханических принципов базовых упражнений (приседания, жимы, тяги) .
- Анализ движений для коррекции техники.

2. Физиология нагрузок:

- Расчет пульсовых зон, энергообмена при кардио/силовых тренировках.

3. Нутрициология:

- Составление рационов под цели (похудение, набор массы), расчет БЖУ/калорийности в MyFitnessPal, НутриКампус.

- Работа с особыми группами: диабетики, беременные, клиенты с ожирением, реабилитация.

Практические навыки

1. Техника упражнений:

- Отработка 20 + движений на тренажерах и со свободными весами (гантели, штанги) .

- Использование оборудования: блочные тренажеры, грифы, гантели, ГоФло, фитболы, эспандеры, амортизаторы и пр.

- Умение проводить групповые программы и персональные тренировки.

Составление тренировок в зависимости от физического состояния клиента, который решил заниматься фитнесом.

- Подбор режима занятий.
- Измерение антропометрических данных клиента.
- Составление плана тренировок.

Безопасность:

- Страховка клиентов, техника первой помощи (иммобилизация) .

- Профилактика травм через коррекцию дисбалансов (сколиоз, гиперкифоз, плоскостопие)

Работа с клиентами:

Особые группы:

- Тренировки для лиц 45+: низкоинтенсивное кардио, исключение прыжков/ударных нагрузок .

- Беременные: пульсовые зоны 50–65%, запрет упражнений на спине после I триместра .

- Работа с людьми с ограничениями здоровья: использование адаптированных программ и специализированного оборудования.

Коммуникация и мотивация:

- Техники преодоления "плато", решение конфликтов, постановка SMART-целей на 1, 3, 6 и более месяцев.

Слушатель, освоивший учебную программу будет обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

1. Проводить оценку состояния организма и его соответствия возрастным и гендерным нормам.
2. Определять влияние факторов внешней среды (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно-климатические условия) на физическую работоспособность.
3. Проводить типовые и специализированные фитнес-программы;
4. Знать классификацию и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципу.
5. Применять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.
6. Применять методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.
7. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, детали техники.
8. Подбирать подводящие комплексы для разучивания физического упражнения.
9. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами с учетом рационализации питания.
10. Планировать физкультурно - оздоровительную и спортивно - массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий.
11. Консультировать по вопросам организации занятий для различных возрастных групп.
12. Продвигать культуру здорового образа жизни населения.

1.4 Категория слушателей:

Лица, достигшие 18 лет, имеющие различные специальности и образования, не имеющие отношения к фитнесу, инструкторы физкультурно-спортивных организаций, специалисты в области физической культуры и спорта, лица, планирующие работу в области физической культуры и спорта, лица, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком, студенты выпускающихся курсов, не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам.

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение:

В соответствии с требованиями к образованию и обучению, предъявляемыми квалификации профессионального стандарта: 23178 «Фитнес-инструктор» необходимо иметь любое среднее профессиональное образование и/или высшее образование.

1.5 Продолжительность обучения:

Трудоемкость обучения по данной программе составляет 144 академических часа очной формы обучения.

Наличие материально-технической базы для проведения практических занятий по фитнесу: зал для проведения теоретических занятий и занятий по фитнесу, специализированное оборудование для фитнеса.

1.6 Особенности организации практики:

Практика по программе: Фитнес - инструктор проводится **по месту очного бучения. Практика проходит в течении всего периода обучения**.

Место практики: Ставропольский край, городской округ – город Невинномысск, ул. Калинина 172 А, студия фитнес в помещении № 10, 11, 12, 13

Документ об образовании: Удостоверение о получении рабочей профессии «Фитнес-инструктора» установленного образца, с перечислением освоенных модулей.

Учебный план рабочей профессии фитнес- инструктор

Форма обучения: Очная.

№ п/п	Наименование модулей (дисциплин)	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля
1.	Основы анатомии, физиологии и биомеханики.	**24**	12	12	Тест
2.	Основы спортивной нутрициологии.	**12**	6	6	
3.	Теория и методика фитнес-тренировки	**36**	**18**	**18**	Зачет
4.	Практикум по силовому и кардиотренингу, техника безопасности во время проведения занятий по фитнесу	**36**		**36**	Зачет
5.	Работа с клиентами и безопасность, ***специализированные программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья	**20**	10	10	
6.	Основы групповых программ	**6**		6	
7.	Психология проведения тренировок по фитнесу, взаимная коммуникация с клиентами,	**3**		**3**	Зачет
8.	Юридические аспекты и профессиональное развитие	**3**		**3**	
9.	Итоговая аттестация: теоретический экзамен (тестирование) и практический экзамен: проведение вводного инструктажа для «новичка», демонстрация техники 3-5 базовых упражнений, составление фрагмента тренировочной программы под заданную цель	**6**		**6**	Зачет
	Итого:	**144**		**144**	

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

рабочей профессии «фитнес – инструктор»

Категория слушателей: лица от 18 лет со среднем профессиональным или высшим образованием.
Срок обучения: 3,5 месяца.
Форма обучения: Очная
Режим занятий: 9,6 академических часа в неделю.

№№	Дата по плану	Наименование модулей	Всего часов	ТЗ	ПЗ
1.		**Основы анатомии, физиологии и биомеханики.**	**24**	**12**	**12**
	1-ая неделя	1.1.Введение в анатомию ОДА: кости, суставы, связки, мышцы.	**6**	**3**	**3**
	1-2-ая недели	1.2.Основы физиологии мышечного сокращения, энергообеспечение, АТФ, ЧСС, рабочий пульс	**6**	3	3
	2-ая неделя	1.3.Функциональная анатомия основных мышечных групп	**6**	3	3
	2-3-ая недели	1.4.Основы биомеханики движений, принципы рычагов	**6**	3	3
2.		**Основы спортивной нутрициологии.**	**12**	6	6
	3-4-ая недели	2.1.Микронутриенты (БЖУ): функции, источники	**4**	2	2
	5-ая неделя	2.2.Микронутриенты, вода; баланс калорий	**4**	2	2
	5-ая неделя	2.3. Основные принципы питания для различных целей клиента: снижение веса, набор массы, поддержание	**4**	2	2
3.		**Теория и методика фитнес-тренировки**	**36**	18	18
	5-ая неделя	3.1.Принципы тренировки (индивидуализация, прогрессия, специфичность)	**4**	2	2
	6-ая неделя	3.2.Виды и компоненты фитнес-нагрузки (сила,выносливость, гибкость, координация	**4**	2	2
	7-ая неделя	3.3.Методы силовой тренировки (с отягощениями и с собственным весом)	**8**	4	4
	8-ая неделя	3.4.Кардиотренировка: виды, методы, дозировка	**6**	3	3
	8-ая неделя	3.5.Развитие гибкости: методы и техника	**4**	2	2
	9-ая неделя	3.6.Основы функционального тренинга	**4**	2	2
		3.7.Основы составления тренировочных программ (периодизация, микро– и мезоциклы)	**6**	3	3
4.		**Практикум по силовому и кардиотренингу, техника безопасности во время проведения занятий по фитнесу**	**36**		36
	10-ая неделя	4.1.Техника выполнения базовых упражнений со свободными весами: приседания, становая тяга, жимы, тяги)	**10**		10
	10-ая неделя	4.2.Техника выполнения упражнений на тренажерах (блочных, рычажных, кардио)	**8**		8
	10-11-ая недели	4.3.Техника выполнения упражнений с собственным весом, подвесными системами ГоФло и гамаки***адаптированными для людей с ограничениями здоровья	**10**		10

	11-ая неделя	4.4 Отработка методики обучения клиента, исправление ошибок	**8**		8

№ п/п		Наименование модулей (курсов)	Всего часов	ТЗ	ПЗ
5.		**Работа с клиентами и безопасность, ***специализированные программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья**	**20**	10	10
	11-ая неделя	5.1.Первичное фитнес-тестирование (анкета клиента), антропометрия, оценка физической подготовки клиена	**6**	3	3
	11-ая неделя	5.2.Правила безопасности во время занятий фитнесом, Страховка.	**4**	2	2
		5.3.Основы первой доврачебной помощи: демобилизация сустава, приведение в чувства. Визуальные признаки переутомления.	**4**	**2**	2
		5.4.Группы риска клиентов. Работа с особыми группами лиц: начинающие, после травм, с ограничениями здоровья	**8**	4	4
		5.5.Этика фитнес-инструктора	**2**	2	
6.		**Основы групповых программ**	**6**	3	3
	12-ая неделя	6.1.Введение в форматы групповых программ: базовая аэробика, степ, стретчинг, калланетика	**2**		2
	12-ая неделя	6.2.Основы хореографии и музыкального сопровождения (музыкальный квадрат), высоко– и низко – интенсивные тренировки	**2**		2
	12-ая неделя	6.3.Методика проведения групповых силовых классов (без углубления в хореографию)	**2**		2
7.		**Психология проведения тренировок по фитнесу, взаимная коммуникация с клиентами,**	**3**	3	
	12-ая неделя	Тема 3.1. Мотивация клиентов в занятиях фитнесом с учетом психотипов и возможных перенесенных психологических травм	**1**	1	
	12-ая неделя	Тема 3.2. Психология общения с клиентами во время тренировки ***Адаптировано для лиц с ОВЗ	**1**	1	
	13-ая неделя	Тема 3.3. Психологическое восстановление лиц с ОВЗ во время занятий фитнесом	**1**	1	
7.	12-ая неделя	**Юридические аспекты и профессиональное развитие**	**3**	3	
	13-ая неделя	7.1.Правовые основы деятельности фитнес-инструктора, договоры, страхование	**1**	1	
	13-ая неделя	7.2.Профессиональные стандарты, карьерные возможности	**1**	1	
	13-ая неделя	7.3.Важность непрерывного образования, профессиональные ассоциации	**1**	1	
8.		**Итоговая аттестация: теоретический экзамен (тестирование) и практический экзамен: проведение вводного инструктажа для «новичка», демонстрация техники 3-5 базовых упражнений, составление фрагмента тренировочной программы под заданную цель**	**6**	2	4

	14-ая неделя	Теоретический экзамен (тестирование)	**2**	2	
	14-ая неделя	Практический экзамен: вводный инструктаж для нового клиента; демонстрация техники пяти базовых упражнений; демонстрация 15-минутного фрагмента тренировки под заданную цель	**4**		4

2. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации. Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки активности и участия в практических занятиях, а также качества выполнения заданий в электронном обучающем курсе.

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующих элементах электронного обучающего курса и включают описание задания, методические рекомендации по его выполнению, критерии оценивания.

Итоговой аттестацией защита итоговой аттестационной работы (в форме проекта).

• Требования и содержание итоговой аттестации

Аттестация проводится в виде зачета по модулям программы и защиты итоговой аттестационной работы. Основанием для аттестации является разработка и проведение практического занятия, которое включает в себя:

- Разминку. Обучающийся должен подобрать правильные упражнения для разогрева мышц и связок к основной части занятия.
- Аэробную часть. Составить комбинацию на 32 счета (по аэробике или step). Правильно подобрать метод разучивания и разложить комбинацию аудитории. Выучить комбинацию с группой.
- Силовую нагрузку. Преподаватель задает определенную группу мышц. Обучающий должен составить комплекс упражнений.
- Заключительный стрейтчинг-растяжку. Правильно подобрать упражнения для восстановления организма занимающихся в конце занятия.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, выполнившие учебный план программы, домашние самостоятельные задания в каждом модуле/дисциплине.

Итоговая аттестация по программе — защита итоговой аттестационной работы, которая проходит в синхронном формате.

Основная цель итоговой аттестационной работы (ИАР) — выполнить работу, демонстрирующую уровень подготовленности к самостоятельной профессиональной деятельности.

Итоговая аттестационная работа выполняется индивидуально.

Слушатель предоставляет результат выполненной работы в формате записанных видео файлов.

Требования к итоговой аттестационной работе

1. Грамотное и качественное выполнение и доработка практических и самостоятельных заданий, выполняемых по мере прохождения программы и педагогической практики, которые включены в итоговую аттестационную работу.
2. Полное соблюдение требований к построению структуре занятия по

фитнесу.

3. Соблюдение техники безопасности во время проведения тренировки.

Критерии оценивания итоговой аттестационной работы

Критерий	**Показатели выполнения**	**Баллы (мин/макс)**
Содержание работы	Составление и демонстрация разминки	**0/2**
	Аэробная часть занятия	**0/3**
	Комплекс силовых упражнений	**0/3**
	Стретчинг	**0/2**
Доклад/защита работы	Умение продемонстрировать правильную технику выполнения базовых шагов	**0/2**
	Продемонстрировать умение выполнять упражнения под музыкальное сопровождение	**0/2**
	Продемонстрировать умение управлять группой	**0/1**
Всего		**15 баллов**

Оценка **«отлично»** ставится, если слушатель набрал **11–15 баллов.**

Оценка **«хорошо»** ставится, если слушатель набрал **10-8 баллов.**

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если слушатель набрал **7–6 баллов.**

Итоговая аттестационная работа защищается в синхронном формате перед аттестационной комиссией; работа представляется с помощью представления разных частей занятия.

По результатам защиты итоговой работы аттестационная комиссия принимает решение о предоставлении слушателям по результатам освоения дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки права заниматься профессиональной деятельностью в сфере организации и продвижении фитнес-услуг населению и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

Дополнительные навыки.

Результаты обучения	**Учебные действия/ формы текущего контроля**
РО1. Проводить физиолого-биохимическую оценку состояния организма и его соответствия возрастным и гендерным нормам	Прохождение интерактивных лекций, оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии, физиометрии и с помощью функциональных проб; определение суточных энергозатрат скорым и хронометражно-табличным методами; оценка спортивного зала на соответствие гигиеническим нормам
РО2. Определять влияние факторов внешней среды (температура и влажность воздуха, атмосферное давление, поясно- климатические условия) на спортивную работоспособность	Прохождение интерактивных лекций, оценка состояния организма методами соматометрии, соматоскопии, физиометрии и с помощью функциональных проб; определение суточных энергозатрат скорым и хронометражно-табличным методами; оценка спортивного зала на соответствие гигиеническим нормам
РО3. Проводить типовые и специализированные фитнес-программы	Прохождение интерактивных лекций, тестов. Выполнения практических заданий. Составление комбинаций по степ-аэробике и аэробике

РО4. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию: характеристика, возможные ошибки. Обсуждение факторов, периодов развития, средств, методов развития силовых, координационных, скоростных способностей, гибкости и выносливости
РО5. Подбирать подводящие комплексы для разучивания физического упражнения	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию: характеристика, возможные ошибки. Обсуждение факторов, периодов развития, средств, методов развития силовых, координационных, скоростных способностей, гибкости и выносливости
РО6. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами с учетом рационализации питания	Изучение признаков двигательного умения и двигательного навыка, факторов, влияющих на скорость перехода умения в навык. Стадии формирования двигательного навыка и этапы обучения двигательному действию: характеристика, возможные ошибки. Обсуждение факторов, периодов развития, средств, методов развития силовых, координационных, скоростных способностей, гибкости и выносливости
РО7. Планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, осуществлять методическое обеспечение, учет и контроль занятий	Прохождение интерактивных лекций, составление резюме фитнес инструктора, изучение информационных возможностей в фитнес индустрии
РО8. Консультировать по вопросам организации занятий для различных возрастных групп	Прохождение интерактивных лекций, составление резюме фитнес инструктора, изучение информационных возможностей в фитнес индустрии
РО9. Планировать работу фитнес-центров с использованием информационных технологий	Прохождение интерактивных лекций, составление резюме фитнес инструктора, изучение информационных возможностей в фитнес индустрии
РО10. Продвигать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ) среди населения	Прохождение интерактивных лекций, составление продуктовой корзины, подсчет суточной КЖБУ, составление личной карточки клиента

Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение заданий по каждому разделу, изучение дополнительных материалов посредством интернет-информации. Для каждой группы слушателей создается общий чат, куда размещаются письменная и визуальная информация для закрепления пройденного материала. На протяжении всего изучения программы в общем чате преподаватель отвечает на вопросы обучающихся, очень

важно взаимодействие обучающихся между собой, отработка практических навыков работа в парах во время практических занятий и работа каждого со всей группой.

Организация и проведение занятий по фитнесу

Аннотация

Данный модуль рассматривает современные направления фитнес аэробики, представлен краткий исторический экскурс возникновения и развития фитнес аэробики, раскрыты основные вопросы организации и методики проведения занятий по фитнес аэробике и step-аэробике, детально разобрана техника выполнения базовых шагов. Проанализированы вопросы материально-технического обеспечения занятий, технологии подбора музыкального сопровождения.

Цель модуля (результаты обучения)

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны: РО3. Проводить типовые и специализированные фитнес-программы:

1. Знать классификацию и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципу.
2. Применять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.
3. Применять методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.

Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы).

Форма аттестации по модулю — зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 65 % из 100.

Перечень заданий и/или контрольных вопросов:

1. Составить комбинацию по аэробике на 16 счетов со сменой лидирующей ноги.
2. Составить комплекс упражнений с гантелями/бодибаром/фитболом.
3. Провести разминку/основную/заключительную часть занятия.

Задания для самостоятельной работы:

В самостоятельные работы входит изучение материла курса и закрепление заданий с практических занятий.

1. Выучить базовые шаги аэробики/степ-аэробики.
2. Выучить основные движения рук.

Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов

Баллы	1 балл	2 балла	3 балла
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

Примеры практических заданий

Задание 1. Составить комбинацию на 16 счетов со сменой лидирующей

Цель задания: научиться самостоятельно составлять комбинации на различное количество счетов.

Инструкция:

Шаг 1. Выбрать базовые шаги для комбинации.

Шаг 2. Составить, используя выбранные базовые шаги комбинацию на заданное количество счетов.

Шаг 3. Выполнить составленную комбинацию с полной амплитудой движений под музыку.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую.

Некоторые работы будут прокомментированы на практическом задании.

Примеры тестовых заданий к лекциям

Выберите шаги со сменой лидирующей ноги:

a. V-step.
b. Mambo.
c. March.
d. Step-touch.

Разминка в фитнес-аэробике составляет:

e. 15 мин.
f. 10 мин.
g. 7 мин.
h. 2 мин.

Темп музыкального сопровождения для основной части занятия составляет:

i. 128 BPM.
j. 130-135 BPM.
k. 145 BPM.
l. 120 BPM

Силовые упражнения на все группы мышц тела человека

Аннотация

Данный модуль затрагивает вопросы использования средств и методов физического воспитания, учета принципов и закономерностей его построения. Раскрывает вопросы, связанные с этапностью формирования двигательных навыков и объяснения законов данной деятельности совместно с развитием физических способностей и планированием, регулированием тренировочных нагрузок.

Цель модуля (результаты обучения).

По окончании обучения на данном модуле слушатели будут способны:

РО4. Описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники.

РО5. Подбирать подводящие комплексы для разучивания физического упражнения.

РО6. Применять методы развития двигательных способностей в соответствии с поставленными задачами с учетом рационализации питания.

Материально-технические условия реализации программы

Для прохождения учебных материалов используется мало оборудование, блочные тренажеры, грифи, беговая дорожка; так же клипчарт и размещенные на нем плакаты-постеры по анатомии (скелет, мышцы), стулья с пюпитрами, раздаточные материалы на формате А 4.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы модуля, преподаватель:

Программа реализуется очно. Включает в себя: занятия лекционного типа, интерактивные формы обучения, семинарские, активные и ситуативные методы обучения, тренировочные под руководством опытного преподавателя: Евгении Ал-Хаджжадж с опытом работы в сфере фитнеса более 20 лет, мастером-тренером международного класса (сертификат по подвесному тренингу-ГоФло и аэройоги), обучение фитнес-инструкторов с 2000 года (более 10000 обученных), с высшим физкультурно-педагогическим и психологическим образованием, прошедшая стажировку по фитнесу в г. Майями (США), в Париже (Франция), более 10 конвенций по фитнесу в России, сертифицированный тренер World Class (г. Москва); создатель сети фитнес клубов «Дельфин» (г. Ставрополь).

Оценка качества освоения программы модуля (формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Форма аттестации по модулю: зачет за выполненные практические задания и за выполненные тесты к лекциям, при условии набора не менее 60 % из 100.

Перечень заданий и/или контрольных вопросов.

Практические задания модуля:

1. Составление структуры обучения двигательным действиям на каждом из этапов. Выявление положительного и отрицательного переноса при взаимодействии двигательных навыков.
2. Расчет индивидуальных параметров для управления нагрузкой по ЭКГ и ЧСС.

Критерии оценивания заданий и/или контрольных вопросов

Баллы	1 балл	3 балла	5 баллов
Критерий	Задание выполнено частично, требует серьезной доработки	Задание выполнено, но требует некоторой доработки	Задание выполнено полностью, не требует доработки

Примеры практических заданий

Задание 1. Заполнение таблицы «Классификация средств спортивной тренировки».

Цель задания: подобрать средства спортивной тренировки, исходя из структуры средств, применительно к избранному виду спорта.

Инструкция:

Шаг 1. Определите избранный вид спорта.

Шаг 2. Подберите от 5 упражнений, используемых в подготовительной части тренировки, относящихся к общеразвивающим.

Шаг 3. Укажите от 5 упражнений, с помощью которых разучивается новое двигательное действие в избранном виде спорта - подводящих.

Шаг 4. Укажите от 5 упражнений, являющихся соревновательными в избранном виде спорта.

Шаг 5. Подберите от 5 упражнений, применяемых в избранном виде спорта в качестве средств общей физической подготовки.

Шаг 6. Подберите от 5 упражнений, применяемых в избранном виде спорта в качестве средств специальной физической подготовки.

Обратную связь по выполненной работе слушатель получит напрямую.

Некоторые работы будут прокомментированы на практическом занятии.

Задание 2. Заполнение таблицы «Контроль нагрузок по ЧСС».

Цель задания: сформировать представление об управлении тренировочной нагрузкой, используя метод контроля по частоте сердечных сокращений.

Инструкция:

Шаг 1. Измерьте ЧСС покоя утром, сразу после пробуждения, не вставая с постели, запишите результат.

Шаг 2. Подсчитайте ЧСС макс по формуле «220-возраст» либо определите путем проведения контрольного замера.

Шаг 3. Рассчитайте целевую ЧСС при избранной интенсивности (предлагается 70%).

Шаг 4. Рассчитайте резерв ЧСС и целевую интенсивность с учетом данного показателя (предлагается при интенсивности 70%).

Шаг 5. Рассчитайте интенсивность тренировки, зная ЧСС нагрузки, ЧСС макс и ЧСС покоя.

3.1. Примеры тестовых заданий после изучения программы:

Теоретическая часть (20 вопросов)

1. Анатомия и физиология:

1. При приседаниях со штангой основную нагрузку принимают:

а) Четырехглавая мышца бедра

б) Икроножные мышцы

в) Широчайшие мышцы спины

Правильно: а*

2. Какой гормон активно выделяется при кардио-нагрузках продолжительностью >30 мин?

а) Инсулин

б) Кортизол

в) Эндорфин

Правильно: в*

2. Биомеханика:

3. При жиме штанги лежа риск травмы плечевого сустава возрастает, если:

а) Локти разведены под 90° к корпусу

б) Гриф опускается к верхней части груди

в) Лопатки сведены

Правильно: а*

4. Для клиента с грыжей поясничного отдела безопаснее заменить становую тягу на:

а) Гиперэкстензию

б) Румынскую тягу с гирей

в) Тягу в тренажере Смита

Правильно: а*

3. Нутрициология

5. Суточная норма белка для клиента (80 кг), цель — рост мышц:

а) 64-88 г

б) 120-160 г

в) 200-240 г

Правильно: б*

6. Продукт с высоким гликемическим индексом:

а) Гречка

б) Белый рис

в) Брокколи

Правильно: б

4. Безопасность и первая помощь

7. При потере сознания клиентом в зале ваши первые действия:

а) Дать воды

б) Уложить на спину, приподнять ноги

в) Проверить пульс, вызвать скорую

Правильно: в

Практические кейсы (20 вопросов)

Ситуация 1: Клиентка 55 лет, гипертония, цель — похудение.

8. Какие упражнения исключить?

а) Планка

б) Берпи

в) Приседания с гантелями

Правильно: б

9. Рекомендуемая зона пульса (% от максимума):

а) 50-65%

б) 75-85%

в) 90-95%

Правильно: а*

Ситуация 2: Мужчина 30 лет, грыжа L5-S1, хочет укрепить спину.

10. Безопасная альтернатива становой тяге:

а) Подтягивания

б) Ягодичный мостик

в) Скручивания на пресс

*Правильно: б

Критерии оценки :

Теория: 25+ правильных ответов из 40.

Практика: 100% верных решений по кейсам с особыми группами.

Автоматизация: Ошибки в вопросах по нутрициологии/биомеханике недопустимы.

Пример интеграции с ПО

Вопрос 11:

Клиент ввел в MyFitnessPal: «завтрак — овсянка 70 г, банан 100 г». Калорийность (ккал)?

а) 250

б) 380

в) 510

Правильно: б (Расчет: 70 г овсянки ≈ 260 ккал + 100 г банана ≈ 89 ккал → 349 ккал

≈ 380 с учетом погрешности).

Пример анкеты клиента с целью получения информации до начала тренировочного процесса:

АНКЕТА КЛИЕНТА

Настоящая анкета предназначена для сбора информации о здоровье и физической форме клиента в целях определения средств и методов наиболее успешного и безопасного оказания данному клиенту физкультурно-оздоровительных услуг исполнителем соответствующих услуг. Одновременно сведения, указанные клиентом в настоящей анкете, служат для определения возможности оказания физкультурно-оздоровительных услуг данному клиенту, а также для определения необходимости предварительного получения клиентом медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой.

Ф.И.О. анкетируемого клиента (полностью): _____
_____

Дата рождения клиента: _____

ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ КЛИЕНТА

РАЗДЕЛ 1. НАЛИЧИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫХ СУБЪЕКТИВНЫХ ОЩУЩЕНИЙ		
В настоящее время имеются:		
1.1. Дискомфорт или боли в груди при нагрузке или в покое; боль в левой половине нижней челюсти/ шеи, левой руке	☐ да	☐ нет
1.2. Неприятное ощущение сильного или нерегулярного сердцебиения при нагрузке или в покое	☐ да	☐ нет
1.3. Одышка при небольшой нагрузке или в покое	☐ да	☐ нет
1.4. Потемнения в глазах, головокружения, обмороки, потеря равновесия	☐ да	☐ нет
1.5. Отечность лодыжек	☐ да	☐ нет
1.6. Чувство жжения, боль, судороги в нижних конечностях при ходьбе на малые дистанции	☐ да	☐ нет
1.7. Другие известные клиенту причины, по которым ему следует ограничить физическую активность	☐ да	☐ нет
Если клиент ответил «да» на любой вопрос в Разделе 1, для начала или возобновления тренировок он должен пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой		
РАЗДЕЛ 2. ПРИВЫЧНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ		
В течение как минимум последних 3 (трех) месяцев	☐ да	☐ нет

проводятся регулярные тренировки длительностью не менее 30 минут в день, интенсивностью не ниже умеренной, с частотой не менее 3 (трех) раз в неделю		
РАЗДЕЛ 3. НАЛИЧИЕ ДИАГНОСТИРОВАННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ		
Были в прошлом или есть в настоящее время:		
3.1. Инфаркт миокарда	☐ да	☐ нет
3.2. Катетеризация сердца, коронарная ангиопластика, операции на сердце, трансплантация сердца	☐ да	☐ нет
3.3. Нарушения сердечного ритма, кардиостимулятор/имплантируемый сердечный дефибриллятор	☐ да	☐ нет
3.4. Врожденные пороки сердца, патологии сердечных клапанов, сердечная недостаточность	☐ да	☐ нет
3.5. Сахарный диабет	☐ да	☐ нет
3.6. Заболевания почек	☐ да	☐ нет
Если клиент ответил «да» в Разделе 2 и одновременно ответил «да» хотя бы на один вопрос в Разделе 3, тренировки легкой или умеренной интенсивности можно начинать или продолжать без проведения медицинского осмотра и получения медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой. Но допуск к тренировкам высокой интенсивности производится только на основании медицинского заключения. Если клиент ответил «нет» в Разделе 2 и одновременно ответил «да» хотя бы на один вопрос в Разделе 3, допуск к любым тренировкам производится только на основании письменного медицинского заключения		
РАЗДЕЛ 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ		
4.1. Знаете ли Вы свое обычное артериальное давление? Если да, укажите его:	☐ да	☐ нет
4.2. Имеются ли у Вас изменения нормального уровня глюкозы в крови? Если да, укажите свой уровень:	☐ да	☐ нет
4.3. Имеются ли у Вас заболевания мочевыделительной системы? Если да, перечислите:	☐ да	☐ нет
4.4. Имеются ли у Вас заболевания дыхательной системы? Если да, перечислите:	☐ да	☐ нет
4.5. Имеются ли у Вас заболевания пищеварительной системы? Если да, перечислите:	☐ да	☐ нет
4.6. Имеются ли у Вас онкологические заболевания? Если да, перечислите:	☐ да	☐ нет
4.7. Имеются ли у Вас заболевания периферических	☐ да	☐ нет

сосудов? Если да, перечислите:		
4.8. Были ли у Вас травмы и хирургические операции? Если да, то какие и когда?	☐ да	☐ нет
4.9. Имеются ли у Вас остеопороз, проблемы со спиной и суставами? Если да, перечислите:	☐ да	☐ нет
4.10. Принимаете ли Вы в настоящее время лекарства? Если да, перечислите:	☐ да	☐ нет
4.11. Беременны ли Вы? Если да, укажите срок беременности:	☐ да	☐ нет
4.12. Были ли у Вас роды в последние 6 месяцев? Если да, были ли осложнения до, во время и после родов (перечислите)?	☐ да	☐ нет
4.13. Есть ли у Вас заболевания, не упомянутые в этой анкете? Если да, перечислите:	☐ да	☐ нет
4.14. Соблюдаете ли Вы диету? Если да, то какую?	☐ да	☐ нет
4.15. Были ли у Вас в прошлом занятия, связанные с двигательной активностью (спорт, фитнес, танцы, йога и пр.)? Если да, то какие и когда?	…да	☐ нет
4.16. Есть ли у Вас в настоящее время занятия, связанные с двигательной активностью (спорт, фитнес, танцы, йога и пр.)? Если да, перечислите: Укажите стаж занятий: Укажите привычный уровень нагрузки (подчеркните нужное): • < 2 занятий в неделю, занятия нерегулярные, нагрузки от незначительных до умеренных; • 2 – 3 занятия в неделю, занятия достаточно регулярные, нагрузки от умеренных до значительных; • ≥ 3 занятий в неделю, занятия регулярные, нагрузки от значительных до предельных.	☐ да	…нет
4.17. Имеются ли признаки, которые позволяют заподозрить недовосстановление или перетренированность (длительная усталость/ощущение утренней разбитости после тренировок, снижение работоспособности, раздражительность или перепады настроения, сильное	☐ да	☐ нет

нежелание тренироваться, нарушения сна)? Если да, подчеркните нужное.		
4.18. Имеются ли особенности режима работы и отдыха, которые могут повлиять на переносимость нагрузок и восстановление после них (сменный/ненормированный рабочий день, частые авралы на нет работе, невозможность полноценного сна, проблемы с регулярным питанием и пр.)? Если да, подчеркните нужное или перечислите:	☐ да	☐ нет
4.19. Имеются ли не отраженные в анкете моменты, которые могут вызвать трудности при проведении тренировок/тестов на физическую подготовленность? Если да, перечислите:	☐ да	☐ нет
Сведения, указанные в Разделе 4, необходимы для подбора эффективной и безопасной программы тренировок		

Мною указаны все противопоказания, и я беру ответственность за свое здоровье во время тренировок, а также за состояние своего здоровья до и после занятий. Обязуюсь выполнять рекомендации по физическим нагрузкам, соответствующим состоянию моего здоровья, также соблюдать технику безопасности во время тренировок _____

Ф.И.О. клиента, подпись

5. Список литературы:

I. Анатомия и биомеханика:

1. «Физиология суставов» (Адальберт Капанджи)

- 3 тома (позвоночник, верхние/нижние конечности) с детализацией биомеханики движений.
- Иллюстрации: схемы рычагов, углов нагрузки, работы мышц-стабилизаторов .
- Для чего: Коррекция техники упражнений при травмах (грыжи, артрозы).

2. «Анатомические поезда» (Томас Майерс)

- Анализ миофасциальных цепей (линии «голова-стопы»), влияние фасций на движение и осанку.
- Применение: Стратегии для реабилитации, улучшения подвижности .

3. «Анатомия силовых упражнений» (Фредерик Делавье)

- Визуализация работы мышц в 255 упражнениях (жимы, приседания, тяги).
- Особенность: Цветные схемы активации мышц-агонистов/антагонистов .

4. «Анатомия человека: атлас-раскраска» (Элсон, Кэпит)

- Интерактивное изучение через раскрашивание структур. Покрывает скелетно-мышечную систему .

II. Физиология и адаптация к нагрузкам

1. «Спортивная физиология» (Я.М. Коц)

- Физиологические основы развития силы, выносливости; периодизация нагрузок.
- Цитата: «Адаптация к кардионагрузкам >30 мин связана с синтезом эндорфинов» .

2. «Физиология человека» (Покровский, Коротько)

- 2 тома: нервная/эндокринная регуляция, метаболизм, энергообмен при

нагрузках .

3. «Принципы анатомии и физиологии» (Tortora, Derrickson)

- 1200 страниц с 3D-иллюстрациями. Английский оригинал — эталон для углубленного изучения.

4.Основы анатомии (М.Ф. Иваницкий, В.П. Сапин и др.)

5. Физиология мышечной деятельности (Я.М. Коц, Р.С. Суздальницкий)

6. "Анатомия силовых упражнений" (Фредерик Делавье)

7. "Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека" (В.К. Зациорский, А.С. Аруин и др.)

8. Учебники по теории и методике фитнеса (отечественные и переводные авторы).

9. Рекомендации ВОЗ по физической активности.

II. Практика тренировок и методики:

1. «Периодизация спортивной тренировки» (Тудор Бомпа)

- Программы для 35 видов спорта. Алгоритмы манипуляции нагрузкой (FITT-принципы) .

2. «Революция мышц» (Чад Уотербери)

- Системы тренировок под цели: сила/рельеф/жиросжигание. Разбор ошибок в технике .

3. «Триггерные точки» (Клэр Дэвис)

- Методы работы с мышечными болями через массаж триггерных зон. Клинические кейсы .

4. «Фитнес-нутрициология» (Сьюзан Клейнер)

- Расчет БЖУ, рационы для набора массы/похудения, добавки. Таблицы гликемических индексов .

IV. Инновационные подходы

1. «Биомеханика мышц» (Самсонова, Комиссарова)

- Микроструктура мышечных волокон, зависимость силы сокращения от биомеханических факторов .

2. «Мышечно-фасциальная боль» (Стефаниди А.В.)

- Алгоритмы диагностики нарушений осанки через призму нейрофизиологии .

5.1 Рекомендуемые онлайн ресурсы для подготовки:

3D-модели мышц и суставов (Complete Anatomy).

Muscle & Motion: Анализ работы мышц в функциональных упражнениях.

Нутрициология: НутриКампус (онлайн приложение).