



Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области
Ярославский педагогический колледж

150029, г. Ярославль,
улица Маланова, д. 14

Телефон: 8(4852) 32-64-14
Факс: 8(4852) 32-64-14

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«ТЕХНОЛОГИЯ И МЕТОДИКА
ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК»**

г. Ярославль, 2024

Рекомендована отделом по инновационной
деятельности ГПОАУ ЯО Ярославского
педагогического колледжа
Протокол № 3 от «28» августа 2024 г.

Утверждена приказом директора
ГПОАУ ЯО Ярославского
педагогического колледжа
от «29» августа 2024 г. № 164

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок» разработана на основе профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 г. № 353н, приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (от 01. 07. 2013 г. № 499), Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 года (ред. от 03.07.2024) № 968)

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Ярославской области Ярославский педагогический колледж

Разработчики:



Виноградова Е.В., заместитель
директора по научно-методической
работе ГПОАУ ЯО Ярославского
педагогического колледжа, к.п.н.



Петрова О.А., преподаватель
физической культуры ГПОАУ ЯО
Ярославского педагогического колледжа

Оглавление	Стр.
Общая характеристика программы.....	4
Учебно-тематический план.....	11
Календарный учебный график.....	14
Содержание дополнительной профессиональной программы.....	18
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	22
Оценка результатов освоения программы	23
Оценочные материалы	24
Список использованной литературы.....	33
Приложение	34

1. Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок» предназначена для профессиональной переподготовки специалистов, имеющих или получающих среднее профессиональное образование, для организации и оказания населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг на суше.

Цель и задачи программы:

Цель: формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере организации и оказания фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе, приобретение новой квалификации «фитнес-тренер».

Основные задачи:

1. Ознакомление с особенностями деятельности фитнес-тренера.
2. Изучение и овладение актуальными технологиями и методиками фитнес-тренировок.
3. Обучение основным методам разработки индивидуальных программ занятий фитнесом.
4. Овладение способами сопровождения внедрения индивидуальных программ по фитнесу.
5. Формирование компетенций в области консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

1.2. Уровень начальной подготовки слушателя: слушатель должен иметь документ о высшем или среднем профессиональном образовании, или получать среднее профессиональное и (или) высшее образование в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики с направленностью «физическая культура».

1.3. Форма обучения: очная.

1.4. Срок освоения – 2 года, трудоемкость обучения – 251 час.

1.5. Нормативные документы для разработки дополнительной образовательной программы профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок»

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок» разработана на основе профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 г. № 353н,

Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 года (ред. от 03.07.2024) № 968)

Программа разработана при соблюдении требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01

июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 г. N 1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. N 499», а также Письма Минобрнауки России от 30.03.2015 № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей», Письма Минобрнауки России от 31.10.2019 №03/16360 «Об организации и осуществлении ДПО посредством реализации программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки».

2. Характеристика новой квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации

2.1. Область профессиональной деятельности: физическая активность и спорт, ЗОЖ, деятельность фитнес-центров.

2.2. Объект профессиональной деятельности: лица, ориентированные на формирование здорового образа жизни, сохранения и укрепления физического здоровья.

2.3. Трудовая функция слушателя дополнительной профессиональной программы (на основе Профессионального стандарта Фитнес-тренера): организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта;

2.4. Слушатель готовится к следующим видам деятельности:

- подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья;
- 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 медицинской помощи.

2.5. Требования к результатам освоения программы переподготовки – виды профессиональной деятельности и компетенции (на основе Профессионального стандарта Фитнес-тренера)

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 анатомию-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 самостраховки;
- 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 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.

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;
- 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.

2.6. Требования к результатам освоения дополнительной профессиональной программы

В результате освоения дополнительной профессиональной программы слушателя должны быть сформированы общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 07. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество процесса.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

- ОК 09. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
- ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами техник в фитнесе.
- ПК 01. Планировать, организовывать и проводить тренировочные занятия.
- ПК 02. Вовлекать население различных возрастных групп в занятия фитнесом.
- ПК 03. Консультировать по вопросам улучшения физической подготовленности граждан различных возрастных групп.
- ПК 04. Организовывать занятия фитнесом в дистанционном формате.
- ПК 05. Обеспечивать безопасность и профилактику травматизма занимающихся.
- ПК 06. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи.
- ПК 07. Контролировать тренировочный процесс.

II. Учебный план программы профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок»

№ п/п	Наименование модулей	Общая трудоемкость (ч)	Из них (ч)			Форма промежуточной аттестации
			Теоретические	Практические	СР	
1 год обучения		110	32	42	36	
1.	Введение в профессию	12	4	8		экзамен
1.1	Правила и нормы делового общения	2		2		
1.2	Способы установления психологического контакта	2		2		
1.3	Оказание первой помощи	2		2		
1.4	Законодательство в РФ в сфере спорта	2	2			
1.5	Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация, принципы работы и правила техники безопасного их использования	4	2	2		
2.	Медико-биологические основы фитнеса	26	12	6	8	экзамен
2.1	Основы кинезиологии	8	4	2	2	
2.2.	Возрастные особенности человека.	4	2		2	
2.3	Функциональная анатомия человека	8	4	2	2	
2.4	Противопоказания к занятиям физической культурой, фитнесом	6	2	2	2	
3.	Методы и технологии индивидуальных и групповых фитнес-тренировок	72	16	28	28	экзамен
3.1.	Теория и методика спортивной тренировки.	8	2	2	4	

3.2.	Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе	8	2	2	4		
3.3.	Методы контроля и самоконтроля при занятии фитнесом	10	2	4	4		
3.4	Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах	10	2	4	4		
3.5	Методика силовых, аэробных тренировок	16	4	8	4		
3.6	Методика тренировок на развитие гибкости	10	2	4	4		
3.7	Методика функционального тренинга с использованием тренажерных устройств	10	2	4	4		
2 год обучения		141	42	62	37		экзамен
4.	Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	54	20	24	10		
4.1	Фитнес-услуги на основе атлетических видов спорта	10	4	4	2		
4.2	Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений	10	4	4	2		
4.3	Техники силовых упражнений со свободным весом и с использованием силовых тренажеров	12	4	6	2		
4.4	Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой, групповой, игровой	10	4	4	2		
4.5	Технологии фиксации и анализ занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами	12	4	6	2		
5.	Консультирование в области питания и фитнеса	46	14	18	14	экзамен	
5.1	Принципы рационального питания	4	2		2		
5.2	Порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса	10	2	6	2		
5.3	Специализированные пищевые добавки в фитнесе	6	2	2	2		
5.4	Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок м спортивного питания	8	2	4	2		
5.5	Субстанции и методы , запрещенные для использования в спорте	6	2	2	2		
5.6	Принципы и составляющие	6	2	2	2		

	ЗОЖ и активного долголетия					
5.7	Методы самоконтроля, предотвращения травматизации при занятиях фитнесом	6	2	2	2	
6.	Организация занятий фитнесом в дистанционном формате	24	8	8	8	экзамен
6.1	Технология работы с информационными ресурсами, цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта	6	2	2	2	
6.2	Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате	6	2	2	2	
6.3	Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи	6	2	2	2	
6.4	Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам	6	2	2	2	
6.7.	Подготовка проекта «Фитнес в дистанционном формате»	11		8	3	
7.	Итоговая аттестация	6	-	4	2	экзамен
Итого		251	74	104	73	

Календарный учебный график

Период обучения (семестр/неделя)	Наименование раздела, модуля (часы)
1 год обучения	
1/1	Модуль 1. Введение в профессию. Правила и нормы делового общения. (2ч ПР)
1/2	Модуль 1. Введение в профессию. Способы установления психологического контакта. (2ч ПР)
1/3	Модуль 1. Введение в профессию. Оказание первой помощи. (2ч ПР)
1/4	Модуль 1. Введение в профессию. Законодательство в РФ в сфере спорта. (2ч Т)
1/5	Модуль 1. Введение в профессию. Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация, принципы работы и правила техники безопасного их использования. (2ч Т)
1/6	Модуль 1. Введение в профессию. Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация, принципы работы и правила техники безопасного их использования. (2ч ПР)
1/7	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Основы кинезиологии. (2ч Т)
1/8	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Основы кинезиологии. (2ч Т)
1/9	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Основы кинезиологии. (2ч ПР + 2ч СР)
1/10	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Возрастные особенности человека. (2ч Т + 2ч СР)

1/11	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Функциональная анатомия человека. (2ч Т)
1/12	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Функциональная анатомия человека. (2ч Т)
1/13	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Функциональная анатомия человека. (2ч ПР + 2ч СР)
1/14	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Противопоказания к занятиям физической культурой, фитнесом. (2ч Т)
1/15	Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса. Противопоказания к занятиям физической культурой, фитнесом. (2ч ПР + 2ч СР)
2/1	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Теория и методика спортивной тренировки. (2ч Т+ 2ч СР)
2/2	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Теория и методика спортивной тренировки. (2ч ПР + 2ч СР)
2/3	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе. (2ч Т+ 2ч СР)
2/4	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе (2ч ПР + 2ч СР)
2/5	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методы контроля и самоконтроля при занятии фитнесом (2ч Т)
2/6	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методы контроля и самоконтроля при занятии фитнесом (2ч ПР + 2ч СР)
2/7	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методы контроля и самоконтроля при занятии фитнесом (2ч ПР + 2ч СР)
2/8	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах (2ч Т)
2/9	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах (2ч ПР+ 2ч СР)
2/10	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах. (2ч ПР + 2ч СР)
2/11	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика силовых, аэробных тренировок (2ч Т)
2/12	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика силовых, аэробных тренировок (2ч Т+2СР)
2/13	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика силовых, аэробных тренировок (4ч ПР)
2/14	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика силовых, аэробных тренировок (2ч ПР)
2/15	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика силовых, аэробных тренировок (2ч ПР + 2ч СР)
2/16	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика тренировок на развитие гибкости (2ч Т)
2/17	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика тренировок на развитие гибкости (2ч ПР + 2ч СР)
2/18	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика тренировок на развитие гибкости (2ч ПР + 2ч СР)
2/19	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика функционального тренинга с использованием тренажерных устройств (2ч Т)
2/20	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика функционального тренинга с использованием тренажерных устройств (2ч ПР + 2ч СР)
2/21	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методика

	функционального тренинга с использованием тренажерных устройств. (2ч ПР + 2ч СР)
2/22	Модуль 3. Методы и технологии фитнес-тренировок. Методы контроля физического состояния занимающихся лиц (2ч Т)
2 год обучения	
3/1	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Фитнес-услуги на основе атлетических видов спорта (2ч Т).
3/2	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Фитнес-услуги на основе атлетических видов спорта (2ч Т+2ч ПР).
3/3	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Фитнес-услуги на основе атлетических видов спорта (2ч ПР + 2ч СР).
3/4	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений (2ч Т).
3/5	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений (2ч Т+2 ч. ПР).
3/6	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений (2ч ПР + 2ч СР).
3/7	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Техники силовых упражнений со свободным весом и с использованием силовых тренажеров (2ч Т).
3/8	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Техники силовых упражнений со свободным весом и с использованием силовых тренажеров (2ч Т+2 ч ПР).
3/9	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Техники силовых упражнений со свободным весом и с использованием силовых тренажеров (2ч ПР).
3/9	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Техники силовых упражнений со свободным весом и с использованием силовых тренажеров (2ч ПР+2ч СР).
3/10	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой, групповой, игровой (2ч Т).
3/11	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой, групповой, игровой (2ч Т+2ч ПР).
3/11	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой, групповой, игровой (2ч ПР+2ч СР).
3/12	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Технологии фиксации и анализ занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами (2ч Т).
3/12	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Технологии фиксации и анализ занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами (2ч Т+2 СР).
3/13	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Технологии фиксации и анализ занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами (2ч ПР).
3/14	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Технологии фиксации и анализ занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами (2ч ПР).

3/15	Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта. Технологии фиксации и анализ занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами (2ч ПР).
4/1	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Принципы рационального питания (4ч Т+2 СР).
4/2	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса. (4ч ПР).
4/3	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса. (2ч ПР+2ч СР).
4/4	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Специализированные пищевые добавки в фитнесе (2ч Т+2ч ПР+2ч СР).
4/5	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок м спортивного питания. (2ч Т + 2 СР).
4/6	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок м спортивного питания. (4ч ПР).
4/7	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Субстанции и методы , запрещенные для использования в спорте (2ч Т).
4/8	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Субстанции и методы , запрещенные для использования в спорте (2ч ПР+2ч СР).
4/9	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия (2ч Т+2ч ПР+2ч СР).
4/10	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Методы самоконтроля, предотвращения травмирования при занятиях фитнесом (2ч Т).
4/11	Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса. Методы самоконтроля, предотвращения травмирования при занятиях фитнесом (2ч ПР+2ч СР).
4/12	Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате. Технология работы с информационными ресурсами, цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта (2ч Т+2ч ПР+2ч СР).
4/13	Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате. Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате (2ч Т).
4/14	Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате. Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате (2ч ПР+2ч СР).
4/15	Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате. Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи (2ч Т).
4/16	Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате. Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи (2ч ПР+2ч СР).
4/17	Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате. Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам (2ч Т+2ч ПР+2ч СР).
4/18	Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате. Подготовка проекта «Фитнес в дистанционном формате» (4ч ПР).
4/19	Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате. Подготовка проекта «Фитнес в дистанционном формате» (4ч ПР).
4/20	Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате. Подготовка проекта «Фитнес в дистанционном формате» (3ч СР).

4/21	Модуль 7. Итоговая аттестация (2ч СР).
4/22	Модуль 7. Итоговая аттестация (4ч ПР).
<i>Точный порядок реализации разделов, модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий.</i>	

III. Содержание дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Технология и методика фитнес-тренировок»

Модуль 1. Введение в профессию

Тема 1.1. Правила и нормы делового общения.

Теоретическое занятие. Понимание этических норм: уважение к клиентам, конфиденциальность информации, честность и профессионализм. Коммуникативные навыки: умение ясно и четко излагать свои мысли, активно слушать клиентов и создавать доверительную атмосферу. Психология общения: учет индивидуальных особенностей личности, мотивации и целей клиента. Невербальное общение: правильно интерпретировать невербальные сигналы и использовать их для установления эффективной коммуникации.

Практическое занятие. Элементы тренинга и ролевой игры по отработке коммуникативных навыков в разных ситуациях делового общения с целью отработки речевого клише и стратегии поведения.

Тема 1.2. Способы установления психологического контакта

Теоретическое занятие. Значение психологического контакта в фитнесе: роль доверия между тренером и клиентом; как доверие влияет на результаты тренировок? Этапы установления контакта: начальный этап: знакомство и установление первых контактов; развитие отношений: построение долгосрочного взаимодействия; завершение этапа: поддержание связи после завершения программы. Методы и техники установления контакта: активное слушание: умение слышать клиента, понимать его потребности и цели; эмпатия: способность сопереживать клиенту, показывать понимание его эмоций; открытые вопросы: техника ведения диалога, которая позволяет узнать больше о клиенте; подстройка под темперамент клиента: работа с разными типами личности; обратная связь: конструктивная критика и поддержка. Барьеры в установлении контакта: личностные барьеры: недоверие, страх перед изменениями, негативный опыт; культурные различия: учет культурных особенностей клиентов; языковые барьеры: работа с клиентами, говорящими на другом языке.

Практическое занятие. Разработка плана общения с клиентом: этапы знакомства, выяснение потребностей и целей клиента, а также способы поддержания контакта в течение первой недели занятий. Самооценка: оцените свой текущий уровень владения навыком установления психологического контакта. Определите сильные стороны и области для улучшения. Составьте план действий по развитию необходимых компетенций.

Тема 1.3. Оказание первой помощи.

Теоретическое занятие. Основные принципы оказания первой помощи: определение понятия «первая помощь»; этапы оказания первой помощи: оценка ситуации, вызов скорой помощи, оказание непосредственной помощи. Оценка состояния пострадавшего: признаки сознания и дыхания; проверка пульса и реакции зрачков; оценка

степени тяжести травмы или состояния. Сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при травмах. Первая помощь при обмороке. Алгоритм вызова скорой помощи.

Практическое занятие. Оценка состояния пострадавшего: обучающиеся попарно тренируются оценивать состояние друг друга: проверяют сознание, дыхание, пульс. Имобилизация переломов: моделирование ситуации с переломом конечности; применение шин и других средств для иммобилизации. Оказание помощи при обмороке: имитация обморока; оказание первой помощи: обеспечивают приток крови к голове, контролируют дыхание и пульс. _Вызов скорой помощи: тренировка вызова скорой помощи: участники сообщают необходимую информацию диспетчеру.

Тема 1.4. Законодательство в РФ в сфере спорта.

Теоретическое занятие. Основы правового регулирования физической культуры и спорта в РФ: Конституция РФ и федеральные законы, касающиеся спорта; Указы Президента РФ и постановления Правительства РФ в спортивной сфере. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации": основные положения закона; права и обязанности спортсменов, тренеров и спортивных организаций; регулирование профессиональной деятельности в спорте. Трудовое законодательство в сфере спорта: трудовой договор тренера: права и обязанности сторон; социальные гарантии для работников сферы спорта; особенности трудовых отношений в спортивных организациях. Гражданское законодательство и спорт: договорные отношения в спорте: виды договоров, условия заключения; ответственность за нарушение условий договора; страхование в спорте: обязательное и добровольное страхование. Административная ответственность в спорте: нарушения правил безопасности на тренировках и соревнованиях; административные штрафы и санкции; рассмотрение административных дел в спорте. Антидопинговое законодательство: Федеральный закон "О противодействии допингу в спорте"; запрещённые вещества и методы; ответственность за использование допинга. Налоговое законодательство и спорт: налогообложение доходов физических лиц, работающих в сфере спорта; налоговые льготы для спортивных организаций.

Тема 1.5. Виды тренажёрных устройств в фитнесе, их классификация, принципы работы и правила техники безопасного их использования

Теоретическое занятие. Классификация тренажёрных устройств: силовые тренажёры: предназначение, типы нагрузок (свободные веса, блочные системы, рычаги); кардиотренажёры: беговые дорожки, велотренажёры, эллиптические тренажёры, степперы; функциональные тренажёры: петли TRX, резиновые амортизаторы, гимнастические мячи; специальные тренажёры: для реабилитации, коррекции осанки, развития координации. Принципы работы тренажёров: механизм действия силовых тренажёров: рычаг, блок, трос. Принцип работы кардиотренажёров: сопротивление воздуха, магнитное сопротивление, электронное управление. Особенности функциональных тренажёров: использование собственного веса тела, нестабильные поверхности. Правила техники безопасного использования тренажёров Настройка тренажёра под индивидуальные параметры клиента: рост, вес, физическая подготовка. Правильная посадка и хват: предотвращение травм позвоночника и суставов. Контроль амплитуды движений: избегание чрезмерного растяжения мышц и связок. Соблюдение режима отдыха и восстановления: предотвращение перетренированности. Выбор тренажёра в зависимости от целей тренировки. Для набора мышечной массы: силовые тренажёры с большими весами. Для похудения: кардиотренажёры с высокой интенсивностью. Для укрепления сердечно-

сосудистой системы: кардиотренажёры с умеренной нагрузкой. Для реабилитации: специальные реабилитационные тренажёры. Типичные ошибки при использовании тренажёров Неправильное положение тела: искривление спины, неправильное распределение нагрузки. Чрезмерная нагрузка: слишком большой вес, высокая интенсивность без должной подготовки. Недостаточная разминка и заминка: отсутствие разогрева мышц и растяжки после тренировки.

Практическое занятие. Настройка тренажёров: настроить несколько видов тренажёров под себя: беговую дорожку, силовой тренажёр, эллиптический тренажёр. Обсуждаются правильные настройки и возможные ошибки. Выполнение упражнений на силовых тренажёрах. Демонстрация правильных техник выполнения базовых упражнений: жим ногами, сгибание ног, тяга блока. Корректировка ошибок участников, акцент на правильную технику. Использование кардиотренажёров. Выполнение коротких интервалов на беговой дорожке, велотренажёре и эллипсоиде. Обсуждение правильного темпа, интенсивности и контроля пульса. Функциональные тренажёры. Работа с петлями TRX: выполнение подтягиваний, приседов, выпадов. Использование резиновых амортизаторов для укрепления мышц кора и стабилизации. Профилактика травм: разминка и заминка: демонстрация и практика эффективных упражнений для разогрева и растяжки.

Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса

Тема 2.1. Основы кинезиологии

Теоретические занятия. Определение и история кинезиологии. Историческая справка о развитии науки. Связь кинезиологии с другими дисциплинами: анатомией, физиологией, биомеханикой. Структура и функции опорно-двигательного аппарата. Костная система: строение костей, суставы, их функции. Мышечная система: типы мышц, механизм мышечного сокращения. Суставы: типы соединений, диапазон движений. Биомеханика движения Понятие силы, момента силы, инерции. Динамические и статические упражнения: разница и применение. Основные оси вращения и плоскости движения. Принцип действия и функции мышц Агонисты, антагонисты, синергисты: взаимодействие мышц в движении. Фазы сокращения и расслабления мышц. Важность сбалансированного развития мышц. Кинематика и динамика движения Кинематические характеристики движения: скорость, ускорение, траектория. Динамические характеристики движения: сила, момент силы, импульс. Применение кинематики и динамики в разработке тренировочных программ. Применение кинезиологических принципов в фитнесе. Разработка программ тренировок с учётом биомеханики движения. Предотвращение травм через правильное выполнение упражнений. Индивидуализация тренировок на основе кинезиологического анализа.

Практические занятия. Упражнения: Анатомический разбор: анатомические модели, обсуждение структуры и функций костей, мышц и суставов. Проводится разбор основных групп мышц и их функций в движении. Анализ движений. Видеоанализ выполнения упражнений участниками. Обсуждение правильности техники, выявление ошибок и предложений по их устранению. Коррекция техники выполнения упражнений Практическая работа на тренажёрах и со свободными весами. Корректировка техники выполнения упражнений с учётом биомеханических принципов.

Самостоятельная работа. Изучить рекомендованные учебники и статьи по кинезиологии, сделать конспект наиболее важных концепций и терминов. Создание презентации на одну из тем, связанных с кинезиологией (например, "Биомеханика бега",

"Механизмы мышечного сокращения"). Презентация должна включать визуальные материалы и примеры из практики. Самооценка. Оценить свой текущий уровень понимания основ кинезиологии.

Тема 2.2. Возрастные особенности человека.

Теоретическое занятие. Определение понятия «возрастные особенности». Важность учета возраста при планировании тренировок. Этапы развития организма. Периоды детства и подросткового возраста. Особенности опорно-двигательного аппарата. Развитие сердечно-сосудистой системы. Психологические аспекты. Взрослый возраст. Физиологические изменения после 30 лет. Изменения метаболизма. Роль физической активности в поддержании здоровья. Старение. Снижение функциональных возможностей организма. Потеря мышечной массы (саркопения). Специфика тренировок для пожилых людей. Возрастные изменения и физическая нагрузка. Влияние возраста на силу, выносливость и гибкость. Адаптация организма к физическим нагрузкам в разные периоды жизни. Основные принципы тренировки детей, взрослых и пожилых людей.

Самостоятельная работа. Подготовить реферат на тему, например, «Физическая активность и старение». Рассмотрите следующие аспекты: Как изменяется потребность в физической активности с возрастом? Какие виды физической нагрузки наиболее эффективны для поддержания здоровья в пожилом возрасте? Примеры успешных спортивных программ для пожилых людей.

Тема 2.3. Функциональная анатомия человека

Теоретические занятия. Определение термина «функциональная анатомия». Значимость понимания строения тела для разработки эффективных тренировочных программ. Основные системы организма. Опорно-двигательная система. Костная система: структура костей, типы соединений. Мышечная система: типы мышц, функции основных мышечных групп. Сердечно-сосудистая система. Структура сердца, функции сосудов. Кровообращение и транспорт кислорода. Нервная система. Центральная нервная система (мозг и спинной мозг). Периферическая нервная система (нервы и ганглии). Рефлексы и моторный контроль. Функции различных частей тела. Голова и шея. Череп, шейные позвонки, мышцы шеи. Движения головы и шеи. Грудь и спина. Позвоночник, ребра, грудные мышцы. Поддержка осанки, дыхание. Верхние конечности. Плечевой пояс, локтевой сустав, кисти рук. Движения плеч, предплечий, кистей. Нижние конечности. Тазобедренный сустав, коленный сустав, стопы. Ходьба, бег, прыжки. Брюшная полость и таз. Мышцы живота, диафрагма, органы малого таза. Поддержка внутренних органов, стабилизация корпуса. Как использовать понимание функциональной анатомии для создания безопасных и эффективных тренировок. Примеры упражнений для различных мышечных групп и суставов.

Практическое занятие. Разминка. Демонстрация базовых движений и обсуждение задействованных структур. Оценка положения тела. Проведение теста на симметрию и баланс. Оценка осанки и выявление возможных дисбалансов. Коррекционные упражнения. Разработка индивидуальных коррекционных упражнений для улучшения осанки и устранения дисбалансов. Выполнение упражнений под руководством преподавателя. Работа в парах: разработка комплекса упражнений для определенной цели (например, укрепление спины, улучшение подвижности плечевого пояса). Презентация разработанных комплексов и обсуждение их эффективности. Использование тренажеров и спортивного инвентаря для демонстрации правильного выполнения упражнений. Корректировка техники выполнения участниками.

Самостоятельная работа. Написать отчет об оценке осанки одного из своих знакомых. Включить: описание метода оценки, результаты оценки (симметрия, положение позвоночника, состояние мышц), рекомендации по улучшению осанки.

Тема 2.4. Противопоказания к занятиям физической культурой, фитнесом.

Теоретическое занятие. Определение понятий «противопоказания», «ограничения» и «показания». Почему важно учитывать медицинские показания и противопоказания при разработке тренировочных программ. Классификация противопоказаний. Абсолютные противопоказания (при которых физическая активность полностью исключается). Временные противопоказания (временное ограничение физической активности). Относительные противопоказания (требуется особая осторожность и адаптация тренировок). Медицинские состояния, требующие особого внимания. Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, ишемическая болезнь сердца, аритмии). Заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких). Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеоартрит, остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков). Эндокринные заболевания (сахарный диабет, гипотиреоз, гипертиреоз). Неврологические заболевания (эпилепсия, рассеянный склероз). Онкологические заболевания. Диагностика и оценка состояния здоровья клиента. Необходимость медицинского обследования перед началом занятий. Анкетирование и интервьюирование клиента для выявления потенциальных рисков. Использование тестов функционального состояния (например, тест на максимальную частоту сердечных сокращений, ортостатическая проба).

Практическое занятие. Работа с клиентами. Проведение анкетирования и интервьюирования моделируемого клиента (другого участника группы). Анализ полученных данных и определение наличия/отсутствия противопоказаний. Моделирование ситуаций. Разыгрывание сценариев с различными медицинскими состояниями (например, клиент с гипертонической болезнью, бронхиальной астмой, сахарным диабетом). Обсуждение подходов к адаптации тренировок в каждом случае. Обсуждение алгоритмов действий и возможных ошибок.

Самостоятельная работа. Составить протокол медицинского обследования клиента перед началом занятий. Включить: Список необходимых анализов и обследований. Вопросы для анкетирования и интервьюирования. Критерии оценки результатов обследования.

Модуль 3. Методы и технологии индивидуальных и групповых фитнес-тренировок

Тема 3.1. Теория и методика спортивной тренировки.

Теоретическое занятие. Определение понятия «спортивная тренировка». Исторический обзор развития теории и методики спортивной тренировки. Основы теории спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки (специфичности, прогрессирующей перегрузки, регулярности, вариативности). Законы адаптации организма к физическим нагрузкам. Понятие «перетренированности» и методы её профилактики. Методология спортивной тренировки. Методы тренировки (анаэробные, аэробные, силовые, скоростные, координационные). Средства тренировки (упражнения, оборудование, условия окружающей среды). Формы организации тренировочного процесса (индивидуальные, групповые, командные тренировки). Планирование и построение тренировочного процесса. Этапы тренировочного цикла (подготовительный, соревновательный, переходный). Периодизация тренировки (макроциклы, мезоциклы,

микроциклы). Индивидуализация тренировочного процесса. Тестирование физической работоспособности (тест Купера, тест на максимальное потребление кислорода, тесты силы и выносливости).

Практическое занятие. Работа в малых группах над анализом реальных тренировочных планов. Оценка соответствия плана принципам спортивной тренировки и индивидуальным особенностям спортсменов. Составление тренировочного плана. Разработка индивидуального тренировочного плана для конкретного вида спорта и уровня подготовки спортсмена. Презентация разработанного плана и обсуждение его эффективности. Проведение фрагмента тренировочного занятия согласно разработанному плану. Оценка реакции участников на предлагаемые упражнения и корректировка плана по мере необходимости. Проведение тестирования физической работоспособности участников. Анализ результатов и обсуждение методов интерпретации данных.

Самостоятельная работа. Проанализировать современный научный журнал по спортивной медицине или физиологии. Найти статью, посвященную методике спортивной тренировки, и написать краткий обзор этой статьи, включая: название журнала и автора статьи, основные выводы исследования. Создать видеоурок, демонстрирующий проведение одного из тестов физической подготовленности (например, тест Купера). Включить: подробное объяснение процедуры проведения теста, указание на возможные ошибки и способы их предотвращения, интерпретацию результатов теста.

Тема 3.2. Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе.

Теоретическое занятие. Определение понятий «групповая тренировка» и «индивидуальная тренировка». Преимущества и недостатки каждой формы занятий. Постановка целей и задач для групповых и индивидуальных занятий. Формулирование конкретных целей (например, снижение веса, увеличение мышечной массы, улучшение выносливости). Принципы планирования тренировок. Принцип специфичности (выбор упражнений, соответствующих целям тренировки). Принцип прогрессивной перегрузки (увеличение интенсивности и объема тренировок). Принцип регулярности (регулярное проведение тренировок). Принцип вариативности (разнообразии упражнений и методик). Структура тренировочного занятия. Разминка (цель, продолжительность, выбор упражнений). Основная часть (виды упражнений, интенсивность, длительность). Завершение (заминка, растяжка, релаксация). Особенности планирования групповых занятий. Учёт уровня подготовки участников группы. Вариативность упражнений для разных уровней подготовки. Организация пространства и времени. Особенности планирования индивидуальных занятий Индивидуальный подход к клиенту (учёт возраста, пола, уровня физической подготовки, медицинских показаний). Персонализация тренировочных программ. Постоянный мониторинг прогресса и корректировка программы. Методы контроля и оценки эффективности тренировок. Объективные показатели (вес, процент жира, сила, выносливость). Субъективные показатели (самочувствие, мотивация, удовлетворенность клиентом).

Практическое занятие. Работа в малых группах над анализом реальных тренировочных планов. Оценка соответствия плана принципам планирования тренировок и индивидуальным особенностям клиентов. Составление тренировочного плана. Разработка индивидуального тренировочного плана для конкретного клиента. Презентация разработанного плана и обсуждение его эффективности. Проведение фрагментов группового и индивидуального занятий согласно разработанным планам.

Оценка реакции участников на предлагаемые упражнения и корректировка планов по мере необходимости.

Самостоятельная работа. Разработать план группового занятия для определённого уровня подготовки (начальный, средний, продвинутый). План должен включать: Цель занятия. Продолжительность каждого этапа (разминка, основная часть, завершение). Описание упражнений для каждого этапа. Методы контроля и оценки эффективности. Создать индивидуальный тренировочный план для клиента с конкретной целью (например, снижение веса, набор мышечной массы, улучшение выносливости). План должен включать: Информацию о клиенте (возраст, пол, уровень физической подготовки, медицинские показания). Детализированную программу тренировок на 4 недели. Методы мониторинга прогресса и корректировки программы.

Тема 3.3. Методы контроля и самоконтроля при занятии фитнесом.

Теоретическое занятие. Виды контроля и самоконтроля. Внешний контроль (осуществляется тренером или специалистом). Внутренний контроль (самоконтроль). Методы внешнего контроля. Антропометрия (измерение роста, веса, окружностей тела). Биохимический анализ крови (уровень холестерина, сахара, гормонов). Электрокардиография (ЭКГ), спирометрия (исследование функции дыхания). Тестирование физической работоспособности (тест Купера, тест на максимальное потребление кислорода). Методы самоконтроля Ведение дневника тренировок (фиксация параметров тренировок, самочувствие). Мониторинг частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления. Оценка субъективного восприятия нагрузки (шкала Борга). Самонаблюдение за изменениями в теле (мышечный тонус, гибкость, выносливость). Инструменты для контроля и самоконтроля. Спортивные часы и трекеры активности. Приложения для ведения дневников тренировок. Весы и измерительные ленты. Шагомеры и пульсометры. Интерпретация результатов контроля и самоконтроля Анализ динамики изменений (вес, объёмы, ЧСС, самочувствие). Корректировка тренировочных программ на основе полученных данных.

Практические занятия. Обсуждение примеров из реальной практики. Практическая работа с инструментами контроля. Измерение антропометрических данных (рост, вес, окружности тела). Использование спортивных часов и трекеров активности для измерения ЧСС и других параметров. Запись данных в дневники тренировок. Самоконтроль во время тренировки. Проведение тренировки с использованием методов самоконтроля (оценка ЧСС, восприятие нагрузки по шкале Борга). Фиксация данных в дневнике тренировок. Анализ и интерпретация данных Совместный анализ собранных данных. Обсуждение способов корректировки тренировочных программ на основе полученных результатов.

Самостоятельная работа. Ведение дневника тренировок в течение двух недель. Включить: Дата и время тренировки. Вид деятельности (кардио, силовая тренировка, йога и т.д.). Длительность тренировки. Интенсивность (по шкале Борга). Частоту сердечных сокращений до, во время и после тренировки. Самочувствие до и после тренировки. Комментарии и замечания. Проанализировать собранные данные и сделать выводы. Включить: Динамику изменений (если есть). Факторы, влияющие на результаты (питание, сон, стресс). Рекомендации по корректировке тренировочной программы.

Тема 3.4. Методика подбора упражнений на тренажёрных устройствах

Теоретическое занятие. Определение понятия «тренажёрное устройство». Классификация тренажёров (силовые, кардио, многофункциональные). Преимущества и

недостатки использования тренажёров. Принципы подбора упражнений на тренажёрах. Соответствие целям тренировки (сила, выносливость, похудение). Учет уровня физической подготовки клиента. Индивидуальные особенности клиента (возраст, здоровье, опыт тренировок). Правила безопасности при работе на тренажёрах. Правильная настройка тренажёра под параметры клиента. Техника выполнения упражнений (положение тела, амплитуда движений). Предотвращение травм (правильное дыхание, избегание резких движений). Типы упражнений на тренажёрах. Упражнения для верхней части тела (жимы, тяги, разводки). Упражнения для нижней части тела (приседы, жимы ногами, сгибания ног). Упражнения для кора (скручивания, планки, гиперэкстензии). Кардиоупражнения (беговые дорожки, велотренажёры, эллиптические тренажёры).

Практические занятия. Работа в парах: настройка тренажёров под параметры друг друга. Проверка правильности настроек и безопасности. Выполнение упражнений. Демонстрация правильной техники выполнения упражнений тренером. Практическое выполнение упражнений участниками под контролем тренера. Корректировка техники выполнения при необходимости. Составление тренировочной программы. Работа в малых группах: составление тренировочной программы для клиента с определёнными целями и уровнем подготовки. Презентация разработанной программы и обсуждение её эффективности. Проведение фрагмента тренировочной программы, разработанной группой. Оценка реакции участников на предлагаемые упражнения и корректировка программы по мере необходимости.

Самостоятельная работа. Разработать тренировочную программу на тренажёрах для клиента с конкретной целью (например, увеличение мышечной массы, похудение, улучшение выносливости). Программа должна включать: перечень упражнений, количество повторений и подходов, время отдыха между подходами, прогрессию нагрузки. Создать видеоролик, демонстрирующий правильную технику выполнения одного из упражнений на тренажёре. Включить: подробное объяснение процедуры настройки тренажёра, указание на возможные ошибки и способы их предотвращения, примеры правильного выполнения упражнения.

Тема 3.5. Методика силовых, аэробных тренировок.

Теоретическое занятие. Определение понятий «силовая тренировка» и «аэробная тренировка». Отличия и преимущества каждой из них. Цели и задачи силовых тренировок. Увеличение мышечной массы. Повышение силы и выносливости. Улучшение телосложения. Цели и задачи аэробных тренировок. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Повышение общей выносливости. Сжигание жира. Принципы построения силовых тренировок. Прогрессивная перегрузка. Специфичность. Регулярность. Вариативность. Принципы построения аэробных тренировок. Постепенное увеличение интенсивности. Постоянство и регулярность. Разнообразие видов аэробной нагрузки. Методы силовых тренировок. Суперсеты. Круговой тренинг. Сплит-программы. Высокоповторные тренировки. Методы аэробных тренировок. Интервальные тренировки. Стационарные тренировки. Фартлек. ВИИТ (Высокоинтенсивные интервальные тренировки). Комбинирование силовых и аэробных тренировок. Преимущества комбинированных тренировок. Оптимальное соотношение силовых и аэробных нагрузок.

Практические занятия. Демонстрация упражнений. Показ тренером правильных техник выполнения силовых и аэробных упражнений. Практическое выполнение упражнений участниками под контролем тренера. Работа в малых группах: составление комбинированной тренировочной программы для клиента с определёнными целями и

уровнем подготовки. Презентация разработанной программы и обсуждение ее эффективности. Проведение фрагмента тренировочной программы, разработанной группой. Оценка реакции участников на предлагаемые упражнения и корректировка программы по мере необходимости. Обмен мнениями.

Самостоятельная работа. Изучить литературу по теме «Использование современных технологий в фитнесе». Подготовить краткий обзор статей или книг, посвящённых использованию спортивных гаджетов и приложений для контроля и самоконтроля. Разработать комбинированную тренировочную программу для клиента среднего уровня подготовки. Программа должна включать: силовую часть (упражнения, количество повторений и подходов), аэробную часть (вид аэробной нагрузки, продолжительность, интенсивность), прогрессию нагрузки.

Тема 3.6. Методика тренировок на развитие гибкости

Теоретическое занятие. Определение понятия «гибкость». Важность гибкости в тренировочном процессе. Виды гибкости (активная, пассивная, динамическая, статическая). Физиологические основы гибкости. Строение суставов и связок. Эластичность мышц и сухожилий. Возрастные и половые различия в гибкости. Факторы, влияющие на гибкость: генетика, возраст, пол, регулярность тренировок. Методы развития гибкости. Статическая растяжка. Динамическая растяжка. Проприоцептивное нейромышечное облегчение (PNF). Активная изолированная растяжка. Принципы построения тренировок на гибкость. Постепенность. Регулярность. Индивидуальный подход. Разнообразие упражнений. Безопасность при выполнении растяжки. Правильная техника выполнения упражнений. Избежание чрезмерной нагрузки. Учет индивидуальных ограничений. Интеграция тренировок на гибкость в общий тренировочный процесс. Гибкость как часть разминки и заминки. Специальные дни на развитие гибкости. Комбинация с другими видами тренировок (силовыми, кардио).

Практические занятия. Демонстрация упражнений. Показ тренером правильных техник выполнения упражнений на гибкость. Практическое выполнение упражнений участниками под контролем тренера. Составление тренировочной программы. Работа в малых группах: составление программы тренировок на гибкость для клиента с определенными целями и уровнем подготовки. Презентация разработанной программы и обсуждение ее эффективности. Проведение фрагмента тренировочной программы, разработанной группой. Оценка реакции участников на предлагаемые упражнения и корректировка программы по мере необходимости. Обмен опытом.

Самостоятельная работа. Изучение литературы по теме «Роль гибкости в профилактике травм». Подготовить краткий обзор научных исследований, подтверждающих важность гибкости для снижения риска получения травм. Разработать комплекс упражнений на развитие гибкости для клиента среднего уровня подготовки. Комплекс должен включать: статические и динамические упражнения, упражнения для различных групп мышц, прогрессию нагрузки. Проведение анализа существующей тренировочной программы на предмет включения элементов на развитие гибкости. Выбрать одну из программ и проанализировать ее эффективность, учитывая цели тренировки и уровень подготовки клиента. Подготовить письменный отчет с рекомендациями по улучшению программы.

Тема 3.7. Методика функционального тренинга с использованием тренажерных устройств.

Теоретическое занятие. Определение понятия «функциональный тренинг». Отличия функционального тренинга от традиционных силовых тренировок. Преимущества использования тренажерных устройств в функциональном тренинге. Цели и задачи функционального тренинга. Развитие функциональной силы и выносливости. Улучшение координации и баланса. Повышение мобильности и стабильности. Принципы построения функциональных тренировок. Многосуставные движения. Интеграция нескольких мышечных групп. Имитация повседневных движений. Высокая интенсивность и минимальное время отдыха. Выбор тренажерных устройств для функционального тренинга. Многофункциональные тренажеры. Кабельные машины. TRX-петли. Гимнастические кольца. Методы функционального тренинга. Круговые тренировки. Суперсет-технологии. Метконы (метаболические круги). Табата-тренировки. Безопасность при проведении функциональных тренировок. Правильная техника выполнения упражнений. Грамотная настройка тренажеров. Избежание чрезмерной нагрузки.

Практическое занятие. Примеры упражнений на тренажерных устройствах: жим ногами на тренажере Смита, тяга блока к груди сидя, приседания с резиновым эспандером, отжимания на брусьях с весом. Работа в парах: настройка тренажеров под параметры друг друга. Проверка правильности настроек и безопасности. Демонстрация правильной техники выполнения упражнений тренером. Практическое выполнение упражнений участниками под контролем тренера. Корректировка техники выполнения при необходимости. Составление тренировочной программы. Работа в малых группах: составление программы функционального тренинга для клиента с определенными целями и уровнем подготовки. Презентация разработанной программы и обсуждение ее эффективности. Проведение фрагмента тренировочной программы, разработанной группой. Оценка реакции участников на предлагаемые упражнения и корректировка программы по мере необходимости.

Самостоятельная работа. Разработать функциональную тренировочную программу с использованием тренажерных устройств для клиента среднего уровня подготовки. Программа должна включать: перечень упражнений, количество повторений и подходов, время отдыха между подходами, прогрессию нагрузки. Создать видеоурок, демонстрирующий правильную технику выполнения одного из упражнений на тренажере. Включить: подробное объяснение процедуры настройки тренажера, указание на возможные ошибки и способы их предотвращения, примеры правильного выполнения упражнения.

Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта

Тема 4.1. Фитнес-услуги на основе атлетических видов спорта.

Теоретические занятия. Атлетизм как основа для фитнеса. Примеры фитнес-услуг на основе атлетических видов спорта. Основные направления атлетических видов спорта (тяжелая атлетика, кроссфит, гиревляры, пауэрлифтинг). Преимущества и риски атлетических видов спорта. Физическая подготовка (сила, выносливость, гибкость). Возможные риски (травмы, перетренировки). Индивидуальный подход к клиентам. Фитнес-услуги на основе атлетических видов спорта. Тренировочные программы для начинающих. Программы для опытных спортсменов. Разработка специализированных услуг (коррекционная гимнастика, реабилитационный фитнес). Тренировки на основе атлетических видов спорта. Базовые принципы тренировок (комплексы, суперсеты, WOD-тренировки). Правила безопасности и техники выполнения упражнений. Применение

атлетических тренировок в фитнес-клубах. Примерные программы тренировок. Примерные программы для разных уровней подготовки (начальный, средний, профессиональный). Программа для молодых спортсменов. Программа для пожилых людей.

Практические занятия. Демонстрация упражнений. Показ тренером правильных техник выполнения упражнений на основе атлетических видов спорта. Практическое выполнение упражнений участниками под контролем тренера. Корректировка техники выполнения при необходимости. Составление тренировочной программы. Работа в малых группах: составление программы тренировок на основе атлетических видов спорта для клиента с определенными целями и уровнем подготовки. Презентация разработанной программы и обсуждение ее эффективности. Проведение фрагмента тренировочной программы, разработанной группой. Оценка реакции участников на предлагаемые упражнения и корректировка программы по мере необходимости.

Самостоятельная работа. Разработать фитнес-программу на основе атлетических видов спорта для клиента среднего уровня подготовки. Программа должна включать: силовую часть (упражнения, количество повторений и подходов), аэробную часть (вид аэробной нагрузки, продолжительность, интенсивность), прогрессию нагрузки.

Тема 4.2. Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений.

Теоретические занятия. Классификация силовых упражнений. По типу воздействия на мышцы (изолированные, многосуставные). По принципу воздействия на суставы (одиночные, двойные, тройные). По характеру воздействия на мускулатуру (статические, динамические, изометрические). Принципы комбинирования силовых упражнений. Прогрессивная перегрузка. Специфичность. Регулярность. Вариативность. Методы комбинирования силовых упражнений. Суперсеты. Круговые тренировки. Метконы (метаболические круги). Табата-тренировки. Примеры упражнений на тренажерных устройствах. Жим ногами на тренажере Смита. Тяга блока к груди сидя. Приседания с резиновым эспандером. Отжимания на брусьях с весом. Безопасность при проведении комбинированных тренировок. Правильная техника выполнения упражнений. Грамотная настройка тренажеров. Избежание чрезмерной нагрузки.

Практические занятия. Выполнение упражнений. Демонстрация правильной техники выполнения упражнений тренером. Практическое выполнение упражнений участниками под контролем тренера. Корректировка техники выполнения при необходимости. Составление тренировочной программы. Работа в малых группах: составление программы тренировок на основе комбинированных упражнений для клиента с определенными целями и уровнем подготовки. Презентация разработанной программы и обсуждение ее эффективности. Проведение фрагмента тренировочной программы, разработанной группой. Оценка реакции участников на предлагаемые упражнения и корректировка программы по мере необходимости.

Самостоятельная работа. Создание видеурока, демонстрирующего правильную технику выполнения одного из упражнений на тренажере. Включить: подробное объяснение техники выполнения, указание на возможные ошибки и способы их предотвращения, примеры правильного выполнения упражнения.

Тема 4.3. Техники силовых упражнений со свободным весом и с использованием силовых тренажеров.

Теоретические занятия. Классификация силовых упражнений. По типу воздействия на мышцы (изолированные, многосуставные). По принципу воздействия на суставы (одиночные, двойные, тройные). По характеру воздействия на мускулатуру (статические, динамические, изометрические). Принципы выполнения упражнений. Прогрессивная перегрузка. Специфичность. Регулярность. Вариативность. Техника выполнения упражнений со свободным весом. Правильный хват и удержание снарядов. Техника выполнения базовых упражнений (жимы, тяги, приседания). Изоляция отдельных мышечных групп. Техника выполнения упражнений на силовых тренажерах Настройка тренажеров под параметры клиента. Правильные позиции тела и ориентация снаряда. Корректировка техники выполнения упражнений. Безопасность при выполнении упражнений. Правильная техника выполнения упражнений. Избежание чрезмерной нагрузки.

Практические занятия. Настройка оборудования. Работа в парах: настройка тренажеров под параметры друг друга. Проверка правильности настроек и безопасности. Выполнение упражнений. Демонстрация правильной техники выполнения упражнений тренером. Практическое выполнение упражнений участниками под контролем тренера. Корректировка техники выполнения при необходимости. Составление тренировочной программы. Работа в малых группах: составление программы тренировок с использованием различных видов оборудования для клиента с определенными целями и уровнем подготовки. Презентация разработанной программы и обсуждение ее эффективности. Проведение фрагмента тренировочной программы, разработанной группой. Оценка реакции участников на предлагаемые упражнения и корректировка программы по мере необходимости.

Самостоятельная работа. Разработать комбинированную тренировочную программу с использованием свободных весов и тренажеров для клиента среднего уровня подготовки. Программа должна включать: силовую часть (упражнения, количество повторений и подходов), аэробную часть (вид аэробной нагрузки, продолжительность, интенсивность), прогрессию нагрузки.

Тема 4.4. Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой, групповой, игровой.

Теоретические занятия. Круговой тренинг. Общая характеристика круга. Преимущества и недостатки. Применение в фитнес-практике. Групповой тренинг. Описание группового тренинга. Взаимодействие участников. Роль тренера в управлении процессом. Игровой тренинг. Понятие игрового тренинга. Пример использования игровых элементов в тренировке. Создание атмосферы вовлеченности. Принципы организации тренировок. Распределение времени и ресурсов. Планирование интенсивности и продолжительности тренировок. Эффективное управление группами и классами. Методы контроля и управления тренировками Методы контроля физической нагрузки. Управление временем и интенсивностью тренировок. Диагностика состояния клиентов. Концептуальная разработка программ тренировок. Принципы проектирования программ тренировок. Учет возрастных особенностей и уровня физической подготовки. Использование различных видов тренировок для достижения целей.

Практические занятия. Организация и проведение кругового тренинга. Представление формата кругового тренинга. Участники выполняют различные упражнения в заданной последовательности. Оценка эффективности и коррекция программы. Реализация группового тренинга. Тренировка проводится в группе, где каждый участник выполняет свою задачу. Задача: сконизация усилий и достижение общих целей. Игровой тренинг.

Играющие элементы внедряются в тренировку для привлечения интереса и мотивации. Обучающиеся выполняют упражнения, направленные на решение практических задач. Например, программа с элементами соревнования. Самостоятельная оценка эффективности тренировок. Практическая реализация программ тренировок
Самостоятельная работа. Создание схемы работы с клиентами в рамках программы тренировок. Планирование консультаций и взаимодействий с клиентами. Разработка системы мониторинга и контроля эффективности тренировок.

Тема 4.5. Технологии фиксации и анализ занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами.

Теоретические занятия. Технические средства для фиксации и анализа тренировок. Описание различных типов оборудования и программного обеспечения, используемых для фиксации и анализа тренировок. Использование фитнес-тренажеров, сенсоров, пульсометров и других устройств. Принципы работы с этими средствами. Электронные системы управления тренировками. Обзор современных технологий управления тренировками через электронные системы. Применение программных интерфейсов и сервисов для организации тренировок. Анализ эффективности использования этих технологий. Технологии мониторинга физической активности Методы мониторинга физической активности и её анализа. Использование датчиков физической активности, систем контроля нагрузки и другие инструменты для отслеживания результатов тренировок. Аналитическая работа с данными, полученными в ходе тренировок. Методы обработки данных Способы обработки и анализа данных, полученных в результате тренировок. Представление результатов тренировок в удобном формате. Использование технологий для улучшения эффективности тренировок.

Практические занятия. Навык работы с различными видами оборудования. Композиция и обработка данных о результатах тренировок. Осуществление мониторинга физической активности клиентов. Использование технологий в тренировочных программах. Планирование и проведение тренировок с учётом индивидуальных особенностей клиентов. Анализ и диагностика физических состояний клиентов Проведение диагностических процедур с использованием электронных средств. Изучение динамики физических показателей клиентов. Корректирование тренировочных программ на основе полученных данных. Идентификация проблемных зон и их устранение.

Самостоятельная работа. Создание и ведение базы данных о тренировках. Сбор данных о выполненных тренировках и их анализе. Подготовка отчета о достигнутых результатах и их влиянии на общее состояние клиента. Разработка рекомендаций по улучшению эффективности тренировок.

Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса

Тема 5.1. Принципы рационального питания.

Теоретическое занятие. Основные принципы рационального питания. Энергетический баланс. Потребление энергии должно соответствовать её расходу. Расчет калорийности рациона. Баланс питательных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы.

Роль каждого компонента в организме. Рекомендуемые нормы потребления.

Режим приема пищи. Частота приемов пищи. Распределение калорийности в течение дня.

Значение завтрака, обеда и ужина. Качество продуктов. Свежесть и натуральность продуктов. Избегание переработанных и рафинированных продуктов. Преимущества органических продуктов. Индивидуальный подход к питанию. Учет возраста, пола, физической активности. Питьевой режим. Нормы потребления жидкости.

Психологические аспекты питания: Стресс и питание. Эмоциональный голод. Психологическая зависимость от еды. Экология питания. Влияние окружающей среды на качество продуктов. Современные тенденции в питании. Веганство, вегетарианство, палеодиета. Функциональное питание. Биохакинг и нутрицевтики.

Самостоятельная работа. Анализ своего ежедневного рациона: заполнение дневника питания за три дня, анализ количества потребляемых калорий, белков, жиров, углеводов. Оценка соответствия рациона принципам рационального питания. Составление сбалансированного меню на семь дней. Учитывать индивидуальные потребности и предпочтения. Рассчитать калорийность и состав питательных веществ.

Тема 5.2. Порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса.

Теоретические занятия. Основные принципы питания для увеличения мышечной массы. Калорийный избыток. Необходимость создания положительного энергетического баланса. Расчет суточной калорийности для набора массы. Белковая потребность. Роль белка в строительстве мышц. Оптимальные источники белка. Суточная норма потребления белка. Углеводная поддержка. Источники сложных углеводов. Время приема углеводов для максимального эффекта. Жиры в рационе. Полезные жиры и их роль в процессе набора массы. Омега-3 жирные кислоты и их значение. Витамины и минералы. Важнейшие микроэлементы для роста мышц. Режим питания. Частота приемов пищи. Распределение макронутриентов в течение дня. Гидратация. Значение воды для мышечного роста. Нормы потребления жидкости. Основные принципы питания для снижения веса. Калорийный дефицит. Создание отрицательного энергетического баланса. Расчет суточной калорийности для похудения. Контроль углеводной нагрузки. Ограничение простых углеводов. Акцент на сложные углеводы. Высокий уровень белка. Сохранение мышечной массы при похудении. Увеличенное потребление белка. Здоровые жиры. Снижение общего потребления жиров. Употребление мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров. Частые приемы пищи. Ускорение метаболизма через дробное питание. Контроль аппетита. Ограничение соли и сахара. Влияние на задержку жидкости. Исключение сладких напитков и обработанной пищи. Питьевой режим. Вода как помощник в снижении веса. Зеленый чай и травяные настои.

Практические занятия. Расчет калорийности и макронутриентов. Использование формул для расчета суточной калорийности и распределения макронутриентов. Примеры расчетов для разных типов телосложения и уровней активности. Составление меню. Разработка примерного меню на день/неделю для клиента, стремящегося увеличить мышечную массу. Разработка меню для клиента, цель которого – снижение веса. Работа с клиентами. Моделирование консультации с клиентом. Разработка рекомендаций по питанию.

Самостоятельная работа. Подготовка презентации на тему "Основные ошибки в питании при занятии фитнесом".

Тема 5.3. Специализированные пищевые добавки в фитнесе.

Теоретические занятия. Классификация специализированных пищевых добавок. Протеины. Виды протеинов (сывороточный, казеиновый, соевый, яичный). Преимущества и недостатки каждого вида. Когда и как принимать протеин. Аминокислоты. ВСАА (лейцин, изолейцин, валин). Глютамин. Аргинин. Цели применения аминокислот. Креатин. Механизм действия креатина. Дозировки и схемы приема. Побочные эффекты и противопоказания. Предтренировочные комплексы. Компоненты предтренировочного (кофеин,

таурин, бета-аланин). Польза и риски использования. Индивидуальная непереносимость компонентов. Термогенные добавки. Как работают термогенные добавки. Основные компоненты (экстракт зеленого чая, капсаицин). Противопоказания и возможные побочные эффекты. Омега-3 жирные кислоты. Роль омега-3 в поддержании здоровья. Источники омега-3 (рыбий жир, льняное масло). Рекомендованные дозировки. Витаминно-минеральные комплексы. Почему важны мультивитамины. Какие витамины и минералы особенно важны. Схемы приема витаминов. Другие популярные добавки. Карнитин. Бета-глюкан. Пробиотики. Антиоксиданты. Принципы подбора пищевых добавок. Определение целей тренировки. Для набора массы. Для сушки. Для повышения выносливости. Учёт индивидуальных особенностей. Возраст. Пол. Уровень физической подготовки. Наличие хронических заболеваний. Совместимость добавок. Комбинирование добавок для усиления эффекта. Возможные взаимодействия между добавками. Дозировки и схемы приёма. Правила определения оптимальной дозы. Периодичность приема добавок.

Практические занятия. Подбор комплекса добавок. Выбор необходимых добавок исходя из целей клиента. Расчёт дозировок и составление графика приема. Моделирование консультаций. Имитация беседы с клиентом. Объяснение клиенту важности и механизма действия выбранных добавок.

Самостоятельная работа. Исследовательский проект: обзор научных исследований по одной из категорий пищевых добавок (например, протеинам или креатину). Подготовка краткого отчета с выводами и рекомендациями.

Тема 5.4. Противопоказания к применению и последствия приема биологических активных добавок м спортивного питания.

Теоретические занятия. Противопоказания к применению БАДов и спортивного питания. Аллергические реакции. Симптомы аллергии. Способы выявления аллергий. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Сердечно-сосудистые заболевания. Эндокринные нарушения. Почечные и печёночные патологии. Беременность и лактация. Возрастные ограничения. Последствия неправильного приема БАДов и спортивного питания. Передозировка. Симптомы передозировки. Меры первой помощи. Взаимодействие с лекарственными средствами. Потенциальные риски. Примеры опасных взаимодействий. Негативное воздействие на органы и системы. Психоэмоциональные расстройства.

Практические занятия. Анализ «медицинских карт клиентов». Идентификация потенциальных противопоказаний. Консультации с медицинскими специалистами при необходимости. Разработка индивидуальных программ: подбор безопасных добавок для клиентов с различными заболеваниями. Учёт возрастных ограничений и других факторов риска. Имитация консультаций: Моделирование бесед с клиентами. Объяснение клиентам рисков и мер предосторожности при приеме добавок.

Самостоятельная работа. Создание информационного материала: статья или видеобзор на тему "Как избежать побочных эффектов при приеме БАДов и спортивного питания", включая в материал полезные советы и примеры.

Тема 5.5. Субстанции и методы, запрещенные для использования в спорте.

Теоретические занятия. Аналитический обзор актуальных нормативных документов по теме. Например, приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2023 г. № 878 “Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте”.

Практические занятия. Участники группы делятся на небольшие команды и получают задание проанализировать несколько реальных случаев из практики, связанных с побочными эффектами от приема БАДов и спортивного питания. Каждая команда должна представить свой анализ, включая следующие пункты: описание случая (возраст, пол, физическая активность, диагнозы, принимаемые препараты). Описанные симптомы и жалобы пациента. Предполагаемая причина возникновения побочных эффектов. Рекомендации по коррекции режима приема добавок или отмене некоторых из них. Прогнозируемый результат после внесения изменений. После представления каждая команда получает обратную связь от преподавателя и других участников группы.

Самостоятельная работа. Разработка информационных материалов - брошюры или плакаты, предназначенные для информирования клиентов о возможных рисках и мерах предосторожности при использовании БАДов и спортивного питания. Эти материалы могут включать следующую информацию: перечень распространенных добавок и их потенциальные побочные эффекты, признаки передозировки и меры первой помощи, информация о взаимодействии добавок с лекарствами. Рекомендации по безопасному использованию добавок в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Материалы должны быть оформлены в доступной и понятной форме, чтобы клиенты могли легко усвоить важную информацию.

Тема 5.6. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия.

Теоретические занятия. Основные принципы ЗОЖ. Физическая активность. Активный отдых и спорт. Правильное питание. Режим питания. Отказ от вредных привычек. Управление стрессом. Методы релаксации. Медитация и йога. Психологическое консультирование. Сон и восстановление. Гигиена сна. Продолжительность и качество сна. Восстановление после физических нагрузок. Социальная активность. Интеллектуальная активность. Медицинское обслуживание. Составляющие активного долголетия. Генетика. Окружающая среда. Образ жизни. Психологический настрой. Финансовая стабильность. Доступ к информации.

Практические занятия. Разработка плана ЗОЖ. Определение целей и приоритетов. Формулировка конкретных шагов для улучшения здоровья. Установление сроков и промежуточных этапов. Методы борьбы со стрессом. Подбор методов релаксации и медитации. Рекомендации по управлению временем и организацией отдыха.

Самостоятельная работа. Подготовка презентации на тему "Основные ошибки в ведении ЗОЖ".

Тема 5.7. Методы самоконтроля, предотвращения травмирования при занятиях фитнесом.

Теоретические занятия. Методы самоконтроля. Самонаблюдение. Контроль пульса. Контроль дыхания. Контроль осанки и положения тела. Контроль температуры тела. Контроль гидратации: Контроль уровня усталости. Методы предотвращения травмирования. Разминка и заминка. Прогрессивная нагрузка. Техника выполнения упражнений. Использование оборудования. Профилактика перетренированности. Обратная связь с тренером. Медицинский осмотр.

Практические занятия. Практика самоконтроля. Выполнение упражнений с контролем пульса, дыхания и осанки. Разработка программы разминки и заминки. Составление индивидуальной программы разминки и заминки. Практическое выполнение разработанной программы. Оценка уровня усталости. Использование метода RPE для оценки уровня усилий. Корректировка нагрузки в зависимости от уровня усталости.

Самостоятельная работа. Создание учебного пособия на тему "Методы самоконтроля и предотвращения травм в фитнесе" с практическими советами и примерами.

Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате

Тема 6.1. Технология работы с информационными ресурсами, цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта

Теоретические занятия. Основные информационные ресурсы в области физической культуры и спорта. Электронные библиотеки и базы данных научных статей (PubMed, Google Scholar). Специализированные журналы и издания («Фитнес Эксперт», «Спортивная медицина»). Онлайн-курсы и вебинары от ведущих специалистов в области фитнеса и спорта. Социальные сети и профессиональные сообщества (LinkedIn, Facebook-группы для тренеров). Цифровые сервисы для планирования и управления тренировками. Приложения для создания индивидуальных программ тренировок (Trainerize, TrueCoach). Сервисы для ведения клиентской базы и учета посещаемости (GymMaster, Mindbody). Платформы для онлайн-консультаций и дистанционного обучения (Zoom, Sberdgazz). Мониторинг здоровья и физических показателей клиентов/ Использование фитнес-трекеров и умных часов (Fitbit, Garmin). Программы для анализа данных о физической активности и состоянии здоровья (MyFitnessPal, Strava). Виртуальные помощники и чат-боты для поддержки клиентов между тренировками. Этика и безопасность при использовании цифровых технологий. Соблюдение конфиденциальности персональных данных клиентов. Правовые аспекты использования цифрового контента (авторские права, лицензии). Риски и меры предосторожности при работе с онлайн-сервисами.

Практические занятия. Практическая работа с приложениями для создания программ тренировок. Демонстрация работы с Trainerize или аналогичными сервисами. Анализ возможностей сервиса для отслеживания прогресса клиента. Работа с фитнес-трекерами и умными часами. Настройка трекеров и синхронизация их с мобильным устройством. Запись и анализ данных о физической активности и здоровье. Рассмотрение примеров использования полученных данных для корректировки тренировочных планов. Использование платформ для онлайн-консультаций Проведение пробного онлайн-занятия через Zoom или другую платформу. Обсуждение особенностей проведения дистанционных тренировок и консультаций.

Самостоятельная работа. Проведение онлайн-консультации. Подготовиться и провести онлайн-консультацию с «клиентом» (можно использовать знакомых, родственников), используя одну из платформ для видеоконференцсвязи. Составить отчет о проведенной консультации, включая анализ сильных и слабых сторон общения.

Тема 6.2. Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате

Теоретические занятия. Преимущества и недостатки дистанционного формата. Преимущества: доступность, гибкость расписания, возможность охватить большую аудиторию. Недостатки: отсутствие прямого контакта, технические сложности, ограниченность контроля над выполнением упражнений. Методики проведения дистанционных занятий Индивидуальные тренировки: персональный подход, использование видео-конференц-связи. Групповые тренировки: организация групповых классов через платформы типа Zoom и другие. Смешанные форматы: сочетание живых занятий с записанными видеоуроками. Алгоритмы организации дистанционных занятий

Определение цели и задач тренировки. Выбор подходящего оборудования и программного обеспечения. Разработка плана занятия: разминка, основная часть, заминка. Подготовка материалов и инструкций для участников. Особенности взаимодействия с клиентами в дистанционном формате. Установление доверительных отношений через общение до и после занятий. Предоставление обратной связи в реальном времени. Поддержка мотивации и вовлеченности участников. Технические аспекты проведения дистанционных занятий. Настройка оборудования: камера, микрофон, освещение. Проверка стабильности интернет-соединения.

Практические занятия. Практическая работа по созданию плана дистанционного занятия. Разделение студентов на группы. Каждая группа разрабатывает план дистанционного занятия для конкретного клиента (индивидуальный или групповой формат). Презентация разработанных планов перед всей группой. Проведение пробного дистанционного занятия. Одна из групп проводит пробное дистанционное занятие для остальных участников. Остальные участники играют роль клиентов и выполняют упражнения под руководством тренера. После завершения занятия проводится разбор ошибок и предложений по улучшению.

Самостоятельная работа. Создание полного плана дистанционного занятия. Разработать подробный план дистанционного занятия длительностью 60 минут. Включить в план разминку, основную часть и заминку. Учесть все необходимые инструкции и рекомендации для участников. Запись демонстрационного видео (10-15 минут), демонстрирующее выполнение нескольких упражнений из вашего плана. Использовать качественное оборудование и правильное освещение.

Тема 6.3. Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи

Теоретические занятия. Оборудование для записи и монтажа. Камеры: типы камер, разрешение, частота кадров. Микрофоны: типы микрофонов, чувствительность, направленность. Осветительное оборудование: виды освещения, настройка света. Компьютерное оборудование: требования к процессору, оперативной памяти, хранилищу данных. Программное обеспечение для монтажа. Видеоредакторы: Adobe Premiere Pro, Final Cut Pro X, DaVinci Resolve. Аудиоредакторы: Audacity, Adobe Audition, FL Studio. Обзор интерфейсов и основных функций программ. Этапы монтажа видео. Захват материала: импортирование файлов, организация проекта. Линейный монтаж: нарезка клипов, создание временной шкалы. Нелинейный монтаж: добавление эффектов, переходов, титров. Цветокоррекция: баланс белого, контрастность, насыщенность. Экспорт готового видео: выбор формата, кодеки, разрешение. Этапы монтажа аудио. Импортирование аудиофайлов. Редактирование звука: обрезка, удаление шумов, нормализация громкости. Применение эффектов: эквалайзер, компрессия, реверберация. Синхронизация аудио с видео. Экспорт аудиодорожки: выбор формата, битрейт. Советы и рекомендации по монтажу. Основные ошибки начинающих монтажеров. Как сделать монтаж быстрым и эффективным. Советы по выбору музыкального сопровождения.

Практические занятия. Организация проектов и рабочих папок. Монтаж видео. Нарезка клипов и создание временной шкалы. Добавление переходов и эффектов. Выполнение цветокоррекции. Монтаж аудио. Редактирование звуковой дорожки: обрезка, нормализация громкости. Применение базовых эффектов. Синхронизация аудио с видео. Экспорт готового продукта. Выбор формата и настроек экспорта. Просмотр экспортированного видео и оценка результата. Презентация выполненных работ.

Самостоятельная работа. Создание короткого видеоряда. Смонтировать короткий видеоролик продолжительностью 1-2 минуты. Использовать различные эффекты,

переходы и титры. Применить базовые приемы цветокоррекции. Редактирование аудиодорожки. Взять аудиозапись и улучшить её качество: удалить шумы, нормализовать громкость, применить эффекты. Синхронизировать аудиодорожку с созданным видеороликом.

Тема 6.4. Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам

Теоретические занятия. Платформы для видеосвязи. Обзор популярных платформ: Zoom, Skype, Google Meet и другие. Особенности каждой платформы: количество участников, качество видео, дополнительные функции. Примеры успешного использования платформ для проведения групповых и индивидуальных тренировок. Социальные сети и мессенджеры. Возможности социальных сетей (Instagram, Facebook, VKontakte) для продвижения фитнес-услуг. Использование мессенджеров (WhatsApp, Telegram) для общения с клиентами и координации занятий. Создание контент-планов и стратегии взаимодействия с подписчиками. Онлайн-курсы и вебинары. Платформы для создания и проведения онлайн-курсов. Формат вебинаров: подготовка, проведение, взаимодействие с аудиторией. Примеры успешных кейсов в фитнес-индустрии. Электронная почта и рассылки. Эффективное использование электронной почты для коммуникации с клиентами. Создание и отправка рассылок: инструменты, советы по содержанию писем. Автоматизация процессов с помощью CRM-систем. Мобильные приложения. Популярные фитнес-приложения: MyFitnessPal, Nike Training Club, Fitbit Coach. Интеграция мобильных приложений в тренировочный процесс. Возможность создания собственных приложений для клиентов. Безопасность и конфиденциальность. Правила защиты личных данных клиентов. Законодательство в области защиты персональных данных. Методы предотвращения утечек информации.

Практические занятия. Создание контента для социальных сетей. Разработка постов и сториз для ВК, Instagram или другой социальной сети. Запись коротких видеоуроков или мотивирующих сообщений. Обсуждение стратегий привлечения подписчиков. Коммуникация через мессенджеры. Настройка автоматического ответа в WhatsApp или Telegram. Отправка персонализированных сообщений клиентам. Рассмотрение примеров успешной коммуникации через мессенджеры. Презентация выполненных заданий студентами. Анализ и обсуждение результатов практической работы.

Самостоятельная работа. Создание контент-плана для социальных сетей. Разработать контент-план на месяц для одной из социальных сетей. Включить разнообразные типы контента: посты, истории, прямые эфиры, опросы. Подготовка электронного письма для рассылки. Создать шаблон электронного письма для отправки клиентам. Включить информацию о новых услугах, акциях или полезных советах.

Тема 6.7. Подготовка проекта «Фитнес в дистанционном формате».

Цель проекта: разработка эффективной системы организации и проведения фитнес-занятий в дистанционном формате, которая обеспечит комфортное и результативное участие клиентов независимо от их местоположения.

Задачи проекта. Исследование существующих методов и технологий дистанционного фитнеса. Разработка методик и алгоритмов проведения занятий в дистанционном формате. Создание удобного и интуитивно понятного пользовательского интерфейса для клиентов и тренеров. Обеспечение безопасности и конфиденциальности персональных данных клиентов. Оптимизация процесса взаимодействия между тренером

и клиентом. Разработка системы мониторинга физического состояния и прогресса клиентов.

Целевая аудитория. Проект ориентирован на широкий круг пользователей, включая: людей с плотным графиком работы, которым сложно посещать очные тренировки; клиентов, проживающих в отдалённых районах без доступа к спортивным залам, пожилых людей, предпочитающих заниматься дома, людей, желающих поддерживать физическую форму в период путешествий или командировок.

Функциональные требования. Каталог услуг. Календарь занятий. Видео-конференции. Чат и обмен сообщениями. Система мониторинга. Библиотека упражнений - доступ к базе данных с описанием и видео-инструкциями по выполнению различных упражнений.

Технические требования. Вся информация на русском языке. Выбор и описание платформы.

Этапы разработки. Сбор и анализ информации о потребностях целевой аудитории, исследование рынка и конкурентов. Проектирование. Реализация. Внедрение. Поддержка и развитие.

Модуль 7. Итоговая аттестация

Разработка комплекса упражнений основной части тренировочного занятия для заданного возраста и вида тренировки. Демонстрации фрагмента разработанного тренировочного занятия в соответствии с заданными условиями.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Требования к преподавательским кадрам

К ведению обучения по программе профессиональной переподготовки привлекаются преподаватели, имеющие высшее педагогическое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины / модуля и опыт преподавательской деятельности в области педагогики с направленностью «физическая культура», а также опыт деятельности в области физической культуры и/или спорта и/или фитнес услуг.

4.2. Учебно-методическое обеспечение

Программа профессиональной переподготовки предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические занятия, мастер-классы, деловые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, консультации и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом. Контроль результатов самостоятельной работы слушателей дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки, консультации преподавателей реализуются с использованием элементов дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в процессе группового/индивидуального взаимодействия слушателей с преподавателями.

Слушателям предоставляется возможность использования учебной литературы, справочно-библиографических и периодических изданий библиотечного фонда колледжа, методических рекомендаций к выполнению практических работ и самостоятельной работы по учебным дисциплинам /модулям. Обеспечен доступ к сети Интернет. Дидактическое обеспечение образовательного процесса может включать раздаточный материал для слушателей по темам занятий.

4.3. Требования к материально-техническому обеспечению

В ходе реализации программы профессиональной переподготовки используется материально-техническая база колледжа, соответствующая действующим санитарным и

противопожарным нормам; обеспечивающая в полном объеме проведение всех видов лекционных и практических занятий, практической подготовки, предусмотренных учебным планом.

Перечень используемых кабинетов, спортивных и тренажерных залов, технических средств обучения в образовательном процессе по программе профессиональной переподготовки соответствует перечню кабинетов, необходимых для организации образовательного процесса по специальностям среднего профессионального образования.

V. Оценка результатов освоения программы

С целью контроля и оценки результатов обучения слушателей применяются следующие виды контроля:

- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Промежуточный контроль после изучения модуля в форме экзамена.

Освоение дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки завершается итоговой аттестацией слушателей. Итоговая аттестационная работа проводится в форме методической разработки комплекса упражнений основной части занятия для заданного возраста и вида тренировки, а также демонстрации фрагмента тренировочного занятия в соответствии с заданными условиями.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, выполнившие все требования учебного плана и успешно освоившие программу профессиональной переподготовки.

По результатам успешного прохождения итоговой аттестации по решению аттестационной комиссии выдается диплом установленного образца о профессиональной переподготовке по программе «Технология и методика фитнес-тренировок» с присвоением квалификации «фитнес-тренер».

Критерии оценки слушателя на экзамене.

Оценка «Отлично»

Компетенции сформированы в полном объеме: слушатель обнаружил глубокие знания программного материала. Он анализирует и дает характеристику деятельности фитнес-тренера по разработке индивидуальных программ занятий фитнесом; демонстрирует знания по сопровождению внедрения индивидуальных программ по фитнесу и консультированию населения (занимающихся) при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

Оценка «Хорошо»

Компетенции в основном сформированы: слушатель показал хорошее знание программного материала. Он анализирует и дает характеристику деятельности фитнес-тренера по разработке индивидуальных программ занятий фитнесом; демонстрирует достаточное знание по сопровождению внедрения индивидуальных программ по фитнесу и консультированию занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

Оценка «Удовлетворительно»

Компетенции сформированы частично: слушатель проявил удовлетворительные знания программного материала. Он анализирует и дает характеристику деятельности фитнес-тренера по разработке индивидуальных программ занятий фитнесом, демонстрируя достаточное знание по сопровождению внедрения индивидуальных программ по фитнесу и консультированию занимающихся при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

Оценка «Неудовлетворительно»

Компетенции не сформированы: слушатель проявляет пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные и существенные ошибки в выполнении заданий. Слушатель испытывает затруднения в разработке индивидуальных программ занятий фитнесом, сопровождении внедрения индивидуальных программ по фитнесу и консультировании населения (занимающихся) при реализации индивидуальных программ по фитнесу.

VI. Оценочные материалы

Модуль 1. Введение в профессию.

Реферат: «Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования, принципы работы и правила безопасного использования».

Модуль 2. Медико-биологические основы фитнеса.

Междисциплинарный экзамен.

Контрольные вопросы

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
2. Сердечно-сосудистая система и основные показатели её деятельности.
3. Дыхательные пути, механизм дыхания.
4. Функциональные показатели дыхательной системы.
5. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
6. Средства физического воспитания.
7. Гиподинамия и ее последствия.
8. Физиологическая классификация физических упражнений.
9. Биоритмы человека.
10. Характеристика адаптации.
11. Обмен белков и его роль в мышечной деятельности.
12. Обмен углеводов при физических нагрузках.
13. Основной и рабочий обмен.
14. Обмен энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Здоровый образ жизни студента.
18. Образ жизни и его составляющие.
19. Двигательная активность как компонент ЗОЖ.
20. Разумное чередование труда и отдыха как компонент ЗОЖ.
21. Организация сна.
22. Рациональное питание и ЗОЖ.
23. Проблемы питания современного студента.
24. Состав пищи и суточный расход энергии.
25. Водный обмен в процессе мышечной работы.
26. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
27. Витамины и их роль в обмене веществ.
28. Мероприятия по закаливанию организма.
29. Личная гигиена и основа закаливания.
30. Функциональные пробы.
31. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
32. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
33. Средний показатель ЖЕЛ.
34. Тест Купера.
35. Методика оценки быстроты и гибкости.

Модуль 3. Методы и технологии индивидуальных и групповых фитнес-тренировок

Составление комплекса физических упражнений с учетом комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений по заданным параметрам.

Модуль 4. Разработка занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта.

Разработка индивидуальной программы занятий с учетом заданного возраста и др. параметров.

Модуль 5. Консультирование в области питания и фитнеса

Анализ

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
указать дату, месяц и год в формате (01.12.2020)						

ФИО

Профессия: _____

Год рождения	Возраст (лет)	Вес (кг)	Рост (см)	Пол	Наличие заболеваний:

1.1 Раздел двигательная активность

Параметры	Даты проведения анализа							Фактические данные (средний показатель за период)	Нормы рекомендуемые ВОЗ	Краткий вывод
Количество шагов								0,0		

поставить цифру "1" - если в день была одна и более тренировок длительностью более 20 минут

поставить цифру "0" - если в день не было тренировок и / или была одна и более тренировок длительностью менее 20 минут

поставить цифру "0" - если в день не было тренировок и / или была одна и более тренировок длительностью менее 20 минут

Итоговый вывод по разделу 1.1

Параметры	Способствует здоровьесбережению	Вывод подтверждается данными профиля
Двигательная активность		

1.2 Раздел питание

1.2.1 Раздел баланс калорий (См. баланс калорий)

Параметры	Даты проведения анализа							Фактически е данные (средний показатель за период)	Нормы в соответствии с данными профиля	Краткий вывод
Показатель достижения цели, в %**								0,0%	100%	
Потребленные Белки, %								0,0%	14%	
Потребленные Жиры, %								0,0%	30%	
Потребленные Углеводы, %								0,0%	56%	

***Показатель достижения цели не учитывается при анализе в случае, если цель подлежит изменению*

(корректировке) по итогам анализа раздела 1.2., 1.3.

1.2.2 Раздел потребленные калории

Параметры	Даты проведения анализа							Фактически е данные (средний показатель за период)	Нормы в соответствии с данными профиля	Краткий вывод
Завтрак, % от дневного рациона								0,0%	27,5%	
Перекус, % от дневного рациона								0,0%	17,5%	
Обед, % от дневного рациона								0,0%	37,5%	
Ужин, % от дневного рациона								0,0%	17,5%	

1.2.3 Анализ потребления продуктов питания по данным недельного рациона. В таблицу вносятся названия готовых блюд (продуктов), потребленных на завтрак/обед/ужин/перекус.

Приемы пищи	Даты проведения анализа						
Завтрак							
Обед							
Ужин							
Перекус							

Итоговый вывод по разделу 1.2

Параметры	Способствует здоровьесбережению	Вывод подтверждается данными профиля
Питание		

1.3 Раздел сон

Параметры	Даты проведения анализа							Фактические данные (средний показатель за период)	Нормы рекомендуемые ВОЗ	Краткий вывод
Наличие дневного сна										
Наличие пробуждений во время ночного сна на 15 мин. и более										
Продолжительность сна, часы: минуты								0:00		
Эффективность и сна, %								0,0%	75%	
Время отхода ко сну, часы: минуты									22:00 - 23:00	
Время									05:00 - 07:00	

клиента. Составьте интерактивный буклет с учетом запроса клиента и полученными результатами анализа профиля. Проведите экспресс-консультацию, направленную на решение индивидуального запроса клиента по здоровьесбережению (скорректировать фигуру), в соответствии с заданными условиями.

Алгоритм работы.

Определить задачи, которые будут реализованы в ходе проведения экспресс-консультации

Данные:

ФИО: _____

Профессия: _____

Индивидуальный запрос по здоровьесбережению: _____

Год рождения	Возраст (лет)	Вес (кг)	Рост (см)	Пол	Наличие заболеваний:

Задачи экспресс-консультации

1. теоретической направленности
2. направлена на решение индивидуального запроса средствами умного браслета
3. направлена на двигательную активность, учитывающую индивидуальный запроса клиента
4.
5.

Модуль 7. Итоговая аттестация.

Задание. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Заданные условия: Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке для женщины 20-25 лет.

Участникам предлагается возрастная категория и пол волонтеров, с учетом которых необходимо выстроить свое выступление. Представленные выше возрастная категория и пол волонтеров являются примерными и могут подлежать изменению.

Цель: продемонстрировать умение планировать и проводить фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

Алгоритм выполнения задания:

1. Провести опрос, тестирование физических кондиций клиента (волонтера) согласно заданным условиям;
2. Заполнить шаблоны № 1 и № 2 на основе полученных результатов тестирования;
3. Отрепетировать и продемонстрировать фрагмент индивидуального тренировочного занятия с клиентом (волонтером).

Шаблон № 1 Индивидуальная карта оценки текущего физического состояния клиента

ФИО участника _____

Дата составления карты: _____

Блок 1. Вводный опрос клиента

ФИО клиента (волонтера) _____

1. Как я могу к вам обращаться? _____
2. Желаемый результат по итогам тренировочной деятельности, по выбору волонтера:

3. Предпочитаемые виды двигательной активности:

4. Пищевые предпочтения (предпочтения в еде/ пищевые аллергены):

5. Периодичность занятий физическими упражнениями на данный момент:

6. Наличие противопоказаний (заболеваний) к занятиям физическими упражнениями:

Блок 2. Антропометрические данные

1.	Пол			
2.	Возраст			
3.	Длина тела		см	
4.	Вес		кг	гр
5.	Артериальное давление		/	мм.рт.ст
6.	Пульс		уд / мин	

Блок 3. Результаты тестов и функциональных проб

Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение	Оценка показателей индекса / функциональной пробы	Оценка показателей в баллах
Степ-тест			
Выносливость мышц рук (раз)			
Выносливость мышц ног (сек)			
Подвижность тазобедренных суставов			
Подвижность плечевых суставов	правый		
	левый		

Общая оценка физической подготовленности (полученные результаты суммарно по блокам)

Направление	Суммарное количество баллов	Уровень физической подготовленности	Период тренировки
Гибкость			
Аэробная выносливость			
Силовая выносливость			
Общий уровень подготовленности клиента (волонтера)			

Блок 4. Анализ полученных результатов тестирования и рекомендации по тренировочным нагрузкам

1. Выявленный уровень развития гибкости клиента находится на уровне, что соответствует периоду в связи с этим тренировочная нагрузка для развития гибкости будет планироваться с учетом следующих параметров и видов стретчинга:

	Статический	Динамический	Баллистический
* время удержания позы (сек)			
* амплитуда движений			
* количество повторений упражнений (раз)			
* количество занятий в неделю (раз)			
* продолжительность занятий (мин)			
* скорость выполнения			

2. Выявленный уровень развития аэробной выносливости клиента находится на уровне, что соответствует периоду в связи с этим тренировочная нагрузка для развития аэробной выносливости будет планироваться с учетом следующих параметров тренировки:

* интенсивность от максимального ЧСС	<input type="text"/>	%
* продолжительность занятия	<input type="text"/>	мин.
* количество занятий в неделю	<input type="text"/>	

3. Выявленный уровень развития силовых способностей клиента находится на уровне, что соответствует периоду в связи с этим тренировочная нагрузка для развития силовых способностей будет планироваться с учетом следующих параметров:

* интенсивность от максимального ЧСС	<input type="text"/>	%
* вес отягощения	<input type="text"/>	%
* количество повторений	<input type="text"/>	раз
* количество подходов	<input type="text"/>	раз
* пауза между подходами	<input type="text"/>	сек/мин
* количество мышечных групп за одну тренировку	<input type="text"/>	

- * количество занятий в неделю
- * виды работ
- * темп выполнения

	раз

Шаблон № 2 План индивидуальной тренировки

Ф.И.О. участника:

Задачи индивидуальной тренировки

1. Сформулировать задачу на основе результатов Степ-теста (увеличение уровня аэробной выносливости, поддержание уровня аэробной выносливости)

2. Сформулировать задачу на основе результатов тестирования силовых способностей

3. Сформулировать задачу на основе результатов тестирования уровня гибкости

Индивидуальные особенности (заболевания), которые необходимо учесть при проведении индивидуального тренировочного занятия:

Содержание индивидуальной тренировки

БЛОК 1					
№ п/п	Содержание упражнений / видов двигательной активности	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Варианты усложнения (не менее 2-х в каждом блоке)	Планируемое количество занятий в неделю
Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период развития аэробных возможностей					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
БЛОК 2					
№ п/п	Содержание упражнений с указанием исходного положения	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Варианты усложнения (не менее 2-х в каждом блоке)	Планируемое количество занятий в неделю
Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период развития силовых возможностей					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
БЛОК 3					
№ п/п	Содержание упражнений с указанием исходного положения	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Варианты усложнения	Планируемое количество занятий в неделю

Указать (адаптационный/ подготовительный / тренировочный) период развития гибкости					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

Комбинация упражнений видеоролика, направленная на решение следующей задачи

Номер упражнений / видов двигательной активности, указанных в порядке демонстрации в видеоролике

Модуль 6. Организация занятий фитнесом в дистанционном формате.

Защита проекта «Фитнес в дистанционном формате».

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология [Текст]: учебник / Г.С.Абрамова .- М.: Издательский центр «Академия»,1998.
2. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учеб.пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2023. – 112 с.
3. Васильев В.К., Гелецкая Л.А., Гольм Л.А. Упражнения на растягивание и увеличение подвижности суставов в системе физического воспитания студентов: учеб. пособие; под ред. В.К. Васильева. – Красноярск: ИПК СФУ, 2022. – 140 с.
4. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. – 276 с.
5. Глухова А.И. Биохимия с упражнениями и задачами [Электронный ресурс]: учебник / под ред. А.И. Глухова, Е.С. Северина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 384 с.
6. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин/ пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ Классик, 2021.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Изд-во «Спорт», 2021.
8. Ефимова-Комарова Л. Б., Сидоренко А. С., Сидоренко В. С., Анциферов А. Н. Атлетическая гимнастика: учебное пособие. – СПб., 2020.
9. История физической культуры [Текст]: учебник / С.Н.Комаров. К.А.Цатурова, Ю.Ф.Курамшин [и др.]; под ред. С.Н.Комарова.- М.: Издательский центр «Академия», 2023.- 240 с.
10. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ Л.К. Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулов.- М.: Издательский центр «Академия», 2021
11. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10–11 классы: программа, планирование, разработка занятий. – Волгоград: Учитель, 2022.
12. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие. – Коломна, 2021. – 81 с.
13. Кудря А. Д., Тимошенко Л. И. Физическая культура и атлетическая гимнастика: учебное пособие. – Ставрополь, 2020.
14. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник /С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева [и др.]; под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2021.- 416 с.
15. Методика обучения физической культуре [Текст]: учебник/Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В.; под ред. Ю.Д.Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2022

16. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – 7-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2023. – 348 с.
17. Мухина В.С. Возрастная психология [Текст]: учебник / В.С.Мухина.-М.: Издательский центр «Академия», 2023
18. Немов Р.С. Психология. Кн.1: Общие основы психологии [Текст]: учебник / Р.С.Немов.- М.: Просвещение, Владос, 2021
19. Немов Р.С. Психология. Кн.2: Психология образования [Текст]: учебник / Р.С.Немов.- М.: Просвещение, Владос, 2021
20. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник / С.А.Полиевский.- М.: Издательский центр «Академия», 2022.- 272 с.
21. Рохлов Р.С., Сивоглазов В.И. Практикум по анатомии и физиологии человека. -М.: Издательский центр «Академия»,2023
22. Спортивный менеджмент. Принципы и применение / Р. Хойя [и др.]. – М., 2020.
23. Спортивные игры и методика преподавания: учебник/Под ред. проф. Портных.- М.: Физкультура и спорт, 2024
24. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология [Текст]: учебник/ Н.Ф.Талызина.- М.: Издательский центр «Академия», 2021.- 288 с.
25. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник / Р.Н.Терехина, Е.С.Крючек, Л.В. Люйк [и др.]; под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной.- М.: Издательский центр «Академия», 2022.- 288 с.
26. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник / Г.В.Грецов, С.Е.Воинова, А.А.Германова [и др.]; под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янюковского.- М.: Издательский центр «Академия», 2023.- 288 с.
27. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Д. Г. Калашникова. – М.: Франтера, 2024.
28. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник ./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2021.- 496 с.
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Академия, 2022
30. Шутова Т. Н., Везеницын О. В., Выприков Д. В., Крылова Г. С., Бодров И. М., Кокорев Д. А., Буров А. Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие. – М., 2023.

Интернет-ресурсы

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27.04.2023 г. № 353н “Об утверждении профессионального стандарта 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», [Электронный ресурс]: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=121532

