

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛОВ ФИТНЕСА»**

Утверждаю
Директор ООО «Учебный центр
Профессионалов фитнеса»
от 05 декабря 2021г.
/Легчинова С.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Персональный тренер в тренажерном зале»

**Екатеринбург
2021**

1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Программа разработана на основе требований проекта приказа «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» (бакалавр).

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Дополнительная образовательная программа в области фитнеса, в части освоения теоретических и практических умений и навыков, организационного и методического, сопровождения физкультурно-спортивной деятельности в фитнесе.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

3.1. Категория слушателей: занимающиеся фитнесом не менее 3 лет.

3.2. Базовый уровень образования слушателей: имеют или получают среднее профессиональное или высшее образование.

3.3. Нормативный срок освоения программы – 252 часов.

3.4. Режим обучения – до 48 часов в неделю

3.5. Форма обучения – с полным отрывом от работы

3.6. Направление подготовки - 034300 «Физическая культура»

3.7. Выдаваемый документ – диплом о профессиональной переподготовке.

3.7.1. Диплом о прохождении дополнительной образовательной программы. установленного образца выдается слушателям с указанным в п.3.2 уровнем образования и успешно прошедшим итоговую аттестацию.

3.7.2. Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому «Учебным центром профессионалов фитнеса»

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

№ пп	Наименование модулей, дисциплин	Всего, час.	В том числе:		
			Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	МОДУЛЬ 1. Основы анатомии и физиологии человека	48	48	0	0
	Дисциплина 1.1 «Основы анатомии человека»	30	30	0	0
2.	МОДУЛЬ 2. Теория, методика и практика фитнес тренировки	88	20	20	48
	Дисциплина 2.1 «Теория и методика фитнес тренировки»	38	18	0	12
	Дисциплина 2.2. «Практическое изучение и биомеханический анализ базовых, силовых, упражнений, проведение тренировки»	50	2	12	36
3.	МОДУЛЬ 3. Основы презентации программ персонального тренинга	8	8	0	0
4.	МОДУЛЬ 4. Теория и методика адаптивного фитнеса	40	28	12	0
5.	МОДУЛЬ 5. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НУТРИЦИОЛОГИИ	22	22	0	0
6.	МОДУЛЬ 6. СПОРТИВНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ	44	44	0	0
	Итоговое экзаменационное тестирование	2	2		
	Итого:	252	172	32	48

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 3

Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемых методических материалов, интернет-ресурсов
МОДУЛЬ 1. Основы анатомии и физиологии мышечной деятельности	
Дисциплина 1.1 «Основы анатомии опорно-двигательного аппарата человека»	
Тема 1 Теоретическая и функциональная анатомия скелета человека	Кости скелета. Классификация соединений костей: непрерывные, прерывные и полусуставы. Суставы, их строение. Плоскости и оси вращения. Позвоночный столб: отделы, общий план строения

	позвонка и особенности строения позвонков всех отделов позвоночника. Соединения позвонков. Позвоночник как целое. Кости верхней конечности и их соединения. Кости нижней конечности и их соединения. Адаптационные изменения структур опорно-двигательного аппарата.
Тема 2 Теоретическая и функциональная анатомия мышечной системы	Морфофункциональная характеристика скелетных мышц. Основные мышечные группы и их функции
Тема 3 Спланхнология (анатомия внутренних органов)	Строение и функционирование пищеварительной системы. Строение и функционирование дыхательной системы. Сосудистая система человека, особенности строения.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Самостоятельная, практическая работа.

Номер раздела, темы	Номер работы	Наименование работы	Время на выполнение работы (час.)
М2. Дис.2.1. Тема 3.	1	Чтение основной литературы на тему Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями	12
М2. Дис.2.2. Тема 2.	2	Отработка технических навыков выполнения силовых упражнений	6
М2. Дис.2.2. Тема 3.	3	Провести знакомство, краткий опрос и вывить цель занимающегося, количество времени для тренировок. Определить этап занимающегося. Произвести расчеты ЧСС, разминки ,основной части и заминки. Составить план тренировки на один микроцикл. Для 4 разных людей.	8
	4	Провести персональную тренировку с целью снижения веса за счёт жирового компонента. Составить отчёт о нагрузке по ЧСС (пульсометрия) Для двух разных людей.	4
	5	Провести персональную тренировку с целью роста мышечной силы. Составить отчёт о нагрузке по ЧСС (пульсометрия). Для двух разных людей.	4
	6	Провести персональную тренировку с целью роста мышечной силы. Составить отчёт о нагрузке по ЧСС (пульсометрия). Для двух разных людей.	4
	7	Провести опрос занимающихся и составить рацион питания с заданными целями. Провести консультацию.	10
Всего:			48

7.2. Практическая работа.

Номер раздела, темы	Номер работы	Наименование работы	Время на выполнение работы (час.)
М2. Дис.2.1. Тема 7.	1	Выполнение растягивающих упражнений. Классификация по мышечным группам и исходному положению. Изучение методики тренировки по сретчингу. Выполнение тренировки студентами.	8
М2. Дис.2.2. Тема 2.	2	Практическое изучение и выполнение, биомеханический анализ силовых упражнений	12
М4. Дис.4.2. Тема 6.	3	Специальные, восстановительные упражнения при заболеваниях суставов верхних конечностей Специальные, восстановительные упражнения при заболеваниях суставов нижних конечностей и др. Специальные, восстановительные упражнения при нарушениях осанки и сколиотической болезни.	12
Всего:			32

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

8.1 Форма итоговой аттестации - экзамен.

Примерные вопросы для подготовки к экзамену.

1. Перечислите плоскости, в которых определяется анатомическое положение тела, а также виды движений в данных плоскостях.
2. Дайте определение, что такое кифоз.
3. Что такое остеопороз?
4. Как называется первый шейный позвонок, позвоночника человека? Чем он отличается от других.
5. Дайте определение, выносливость.
6. Дайте определение - пронация, супинация.
7. Из каких белковых нитей состоит мышца?
8. Роль ионов Са в сокращении мышц?
9. Что такое двигательная единица?
10. Что такое мышечная гипертрофия?
11. Группа мышц приводящая плечо к корпусу?
12. Перечислите основные системы энергообеспечения.
13. Дайте определение - мышечный баланс.
14. Норма ЧСС в покое?
15. Какие процессы наиболее характерны для быстросокращающихся мышечных волокон (по сравнению с медленно сокращающимися)? И другие.

8.2. Критерии оценки.

«Неудовлетворительно» - заслуживает студент, показывающий значительные пробелы в знании предмета, допускающий принципиальные ошибки при выполнении заданий, предусмотренных программой.

8.3. Система контроля и оценивания включает:

Таблица 4

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
Умеет определять цели занимающегося, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере фитнеса; - реализовать систему фитнес тренировки с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров занимающегося;	- Способен провести оценку физических способностей и антропометрических данных занимающегося; - Способен построить план и осуществить тренировочный процесс в зависимости от физических и антропометрических данных занимающихся.	Форма контроля: итоговая аттестация в виде письменного тестового задания. Методы контроля: письменный, устный, практический и визуальный.

3. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения аудиторных занятий, наличие необходимого оборудования, учебно-методический материал.

Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения	Количество
Учебная аудитория	1
Стол письменный	11
Стулья аудиторные	21
Доска магнитно-маркерная	1
Компьютер	1
Телевизор (ЖК с выходом HDMI)	1
Легчинова С.Н., Галышева С.М. Теоретические основы силовой тренировки. Учебное пособие. Изд. Lambert. 2016.- 144 с.:ил.	20
Презентационные слайды	8
Анатомические рисунки на бумажных носителях	3