

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ЧОУ ДПО
«Национальный Университет Фитнеса»



Бухарев Д.В.
01 сентября 2023г.

ПРОГРАММА КУРСА

«Сам себе тренер»

Форма обучения:
заочная с применением дистанционных образовательных технологий
100 часов

г. Санкт-Петербург
2023 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Целью реализации программы «Сам себе тренер» является получение слушателями навыков самостоятельных занятий фитнесом. с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения.

В процессе обучения решаются следующие задачи:

- освоение теоретических знаний в области здорового питания;
- освоение теоретических знаний в области фитнеса и бодибилдинга;
- формирование способности к самостоятельному построению тренировочного процесса;

1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности.

а) Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе «Сам себе тренер», включает:

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

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

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

б) Объектами профессиональной деятельности являются:

- тренировочный процесс;
- тренажеры и спортивный инвентарь.

в) Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие задачи:

- составление плана проведения занятий

- выбор тренажерного устройства для занятия;

- определение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения

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

- соблюдение техники безопасности использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров, использования свободных весов, в том числе техника страховки и само страховки

- контроль занятий 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

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

1.3 Требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы слушатель должен обладать следующими компетенциями:

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

- способность определять собственное физическое состояние .

-способность составлять индивидуальную программу для самостоятельного занятия, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок, осуществлять тренировочный процесс с учетом уровня собственной физической подготовленности;

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

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

В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

-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 для занятий на основе атлетических видов спорта

-показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств

-методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом

-методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица

-методики силовых 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 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

2) приобрести следующие необходимые умения:

- планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств
- устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом
- понимать анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека
- применять технику дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств
- планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные упражнения с использованием тренажерных устройств
- определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств
- прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений
- применять принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки
- 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
- определять состояния переутомления или перетренированности

-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

3) приобрести навыки:

- составления программы тренировок, в том числе, в области фитнеса и бодибилдинга;

- составления рациона с учетом суточной активности;

- модификации упражнений с учетом особенностей и уровня подготовленности.

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

Специальных требования нет.

1.5. Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 100 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.6. Форма обучения

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

1.7. Режим занятий

При заочной форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более 10 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.8. Срок освоения программы.

Срок освоения программы - 12 недель.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Наименование дисциплин	Всего, часов	Всего аудиторных часов	Аудиторные занятия, час.			Самостоятельная работа	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
			Лекции (дист)	Семинары	Практические занятия				
1.Обучение работы на кардиооборудовании	4	2	2			2			
2. Тренировки на все группы мышц	14	8	8			6			
3. Основы составления тренировочной программы	18	10	10			8			
4.Методы и средства растяжения мышц. Практика стретчинга в тренировочном процессе.	40	2	2			4			
5.Здоровое питание	24	12	12			8			
ИТОГО	100	34	34	0	0	28	0	0	0

2.2. Календарный учебный график

Наименование дисциплины	Кол-во часов	Недели обучения											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Обучение работы на кардиооборудовании	4	4											
2. Тренировки на все группы мышц	14	4	8	2									
3. Основы составления тренировочной программы	18			6	8	4							
4.Методы и средства растяжения мышц. Практика стретчинга в тренировочном процессе.	40					4	8	8	8	8	4		
5.Здоровое питание	24										4	10	10
Всего	100	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

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

Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:

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

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

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация не предусмотрена.

5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Рамазанов Руслан Асефович. Образование высшее. Дополнительное образование - колледж бодибилдинга им. Б.Вейдера. Спортивный стаж более 25 лет Опыт работы в фитнесе более 10 лет. Многократный призер чемпионата Санкт-Петербурга по футболу. Опыт работы более 7 лет работы в крупнейших сетях фитнес клубов Санкт-Петербурга. Эксперт по поддержанию фигуры и работы с пищевыми зависимостями.

6. Рабочая программа учебной дисциплины «Обучение работы на кардиооборудовании»

6.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области работы на кардиооборудовании .

6.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Учебная дисциплина является вводной в программу. Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при

изучении последующих учебных дисциплин программы: «Тренировки на все группы мышц», «Основы составления тренировочной программы», «Методы и средства растяжения мышц. Практика стретчинга в тренировочном процессе», «Здоровое питание».

6.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование обучающимися компетенции:

- способность использовать знания о работ на кардиооборудовании в области фитнеса и бодибилдинга.

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

- 1) приобрести следующие необходимые знания:
 - виды и принципы разминки на кардиооборудовании;
- 2) приобрести необходимые умения:
 - использовать полученные знания для составления программы упражнений, в том числе в области фитнеса и бодибилдинга.
- 3) приобрести навыки:
 - составления программы разминки на кардиооборудовании

6.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 4 часа.

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

6.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего

1.	Обучение работы на кардиооборудовании		2	2	4
----	---------------------------------------	--	---	---	---

6.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Обучение работы на кардиооборудовании

Тема 1.1. Обучение работы на кардиооборудовании.

Цели и задачи разминки перед тренировкой. Виды тренажеров. Режимы разминки в зависимости от возрастных и физических особенностей.

6.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

6.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Практическая спортивная медицина для тренеров / М. А. Виноградов, А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. Ю. Юрьев, Т. А. Пушкина. – М.: Спорт, 2023. – 624 с.
2. Физиология мышечной и нервной систем / Сост.: И.Н. Медведев, С.Ю. Завалишина, Н.В. Кутафина, Т.А. Белова. – М.: Издательство Лань, 2021. – 216 с.

б) дополнительная литература:

1. Козлов В. И. Анатомия сердечно-сосудистой системы / В. И. Козлов. – М.: Практическая медицина, 2017. – 192 с.

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

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

6.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

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

6.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются основные принципы проведения разминок на кардиооборудовании.

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

6.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация не предусмотрена.

7. Рабочая программа учебной дисциплины «Тренировки на все группы мышц»

7.1. Цель учебной дисциплины

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

7.2. Место учебной дисциплины в структуре программы

Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки: «Основы составления тренировочной программы», «Методы и средства растяжения мышц. Практика стретчинга в тренировочном процессе», «Здоровое питание».

7.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

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

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

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

1) приобрести следующие необходимые знания:

- классификации фитнес-технологий и их применения для разработки индивидуальных программ;
- классификации и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципу;
- общих принципов компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий;
- классификации и принципов комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;

- оценочных показателей адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга;
 - методов и принципов планирования индивидуальных программ;
 - спортивного снаряжения, инвентаря и экипировки в фитнесе;
 - правил безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря;
 - видов тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификации и принципов работы;
 - методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека;
 - индивидуальной программы по фитнесу и методов ее адаптации и корректировки;
- 2) приобрести необходимые умения:
- использовать знания для составления программы упражнений, в том числе в области фитнеса и бодибилдинга;
 - применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ;
 - подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;
- 3) приобрести навыки:
- составления программы тренировок, в том числе, в области фитнеса и бодибилдинга;
 - модификации упражнений с учетом особенностей и уровня подготовленности занимающегося;

7.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 30 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:	12
Лекции (Л)	12
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-
Лабораторные работы (Л)	-
2. Самостоятельная работа (СР, всего)	18
3. Текущая аттестация	
4. Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	
Общая трудоемкость	30

7.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Тренировки на все группы мышц	12	-	18	30

7.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Тренировки на все группы мышц.

Тема 1.1. Тренировка мышц груди.

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

Тема 1.2. Тренировка мышц пресса.

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

Тема 1.3. Тренировка дельтавидных мышц.

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

Тема 1.4. Тренировка мышц ног и ягодичных мышц.

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

Тема 1.5. Тренировка мышц рук.

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

Тема 1.6. Тренировка мышц спины.

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

7.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

7.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

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

б) дополнительная литература:

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

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

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

7.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

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

7.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

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

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

7.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация не предусмотрена.

8. Рабочая программа учебной дисциплины «Основы составления тренировочной программы»

8.1. Цель учебной дисциплины

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

8.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы: «Методы и средства растяжения мышц. Практика стретчинга в тренировочном процессе», «Здоровое питание».

8.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции. В результате освоения программы слушатель должен:

1) приобрести следующие необходимые знания:

- методики фитнес-тестирования и технологий интерпретации его результатов;
- теории и методики спортивной тренировки;
- методики восстановительной фитнес-тренировки;
- методик силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга;
- методов страховки и само страховки при занятиях фитнесом;
- видов активного отдыха в фитнесе;
- спортивного снаряжения, инвентаря и экипировки в фитнесе;
- правил безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря;
- видов тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификации и принципов работы;

2) приобрести необходимые умения:

- анализировать целевую направленность, специфику задач и применять средства функционального тренинга;
- использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок;
- использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения;
- дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок;

- учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок;
- планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека;
- соблюдать техники выполнения элементов упражнений при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования;
- применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе;
- использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты;
- использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидности;
- выявлять и корректировать ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря;
- контролировать пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения;
- применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе;
- определять признаки переутомления или перетренированности человека;
- применять техники страховки в фитнесе;
- применять технику дыхания при исполнении упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования;

3) приобрести навыки:

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

8.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 28 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:	10
Лекции (Л)	10
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-
Лабораторные работы (Л)	-
2. Самостоятельная работа (СР, всего)	18

3.Текущая аттестация	
4.Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	
Общая трудоемкость	28

8.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	Основы составления тренировочной программы	10	-	18	28

8.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Построение тренировочного процесса.

Тема 1.1. Общие принципы построения тренировочных программ.

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

Тема 1.2. Принципы гипертрофии.

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

Тема 1.3. Программа для новичка.

Построение тренировочного процесса для начинающего заниматься. Микроциклы. Содержание тренировки для новичка. Дозирование нагрузки на начальном этапе. Постановка дыхания. Подбор оптимального режима занятия.

Тема 1.4. Программа для гипертрофии.

Методы набора мышечной массы. Виды тренировок. Метаболизм. Содержание тренировки. Построение тренировочного процесса. Микроциклы. Сеты и повторения. Дозирование нагрузки в зависимости от целей тренировки. Постановка дыхания. Подбор оптимального режима занятия.

Тема 1.5. Принципы жиросжигания.

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

Тема 1.6. Интервальная тренировка.

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

8.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

8.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

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

б) дополнительная литература:

1. Захаров О.Ю. Тренировочная система. Построение техники индивидуальных физических тренировок. – М.: 1000 бестселлеров, 2018. – 288 с.
2. Мартыненко В.С. Оптимальная величина физических нагрузок, направленных на развитие аэробной выносливости студентов 17-20 лет / Мартыненко, В.С. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 65-68.
3. Якимов А.М. Ревзон А.С. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта. – М.: Спорт, 2018. – 100 с.
4. Клиффорд Д., Кертис Л. Мотивационное консультирование в области питания и фитнеса. Как помочь человеку решиться на качественные изменения образа жизни. – М.: Бомбора, 2013. – 352 с.

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

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

8.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

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

8.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

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

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

8.11. Формы аттестации и оценочные материалы

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

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

9. Рабочая программа учебной дисциплины

«Методы и средства растяжения мышц. Практика стретчинга в тренировочном процессе»

9.1. Цель учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины – совершенствование или получение новых знаний, умений и навыков слушателями в области фитнеса, аэробики и физической культуры.

9.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

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

9.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

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

- способность самостоятельно составлять тренировочную программу, в соответствии со структурой, содержанием и интенсивностью физической нагрузки для занимающихся, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок, в том числе для самостоятельных занятий и онлайн тренинга и осуществлять тренировочный процесс с учетом уровня физической подготовленности занимающихся;

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

1) приобрести следующие необходимые знания:

- классификации фитнес-технологий и их применения для разработки групповых программ;
- классификации и состава физических упражнений по целевому и анатомическому принципу;
- общих принципов компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий;
- классификации и принципов комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе;
- оценочных показателей адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга;
- методов и принципов планирования групповых программ;
- спортивного снаряжения, инвентаря и экипировки в фитнесе;
- правил безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря;
- видов тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификации и принципов работы;
- методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека;
- индивидуальной программы по фитнесу и методов ее адаптации и корректировки;

2) приобрести необходимые умения:

- применять фитнес-технологии для планирования групповых программ;
- подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека;

3) приобрести навыки:

- составления программы тренировок по развитию гибкости;
- модификации упражнений с учетом особенностей и уровня подготовленности занимающегося;

9.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на изучение учебной дисциплины, составляет 18 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:	4
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-
Лабораторные работы (Л)	-
2. Самостоятельная работа (СР, всего)	14
3. Текущая аттестация	

4. Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	(
Общая трудоемкость	18

9.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование разделов (темы) учебной дисциплины (модуля)	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	Всего
1.	«Методы и средства растяжения мышц. Практика стретчинга в тренировочном процессе».	4	-	14	18

9.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Методы и средства растяжения мышц. Практика стретчинга в тренировочном процессе.

Тема 1.1. Методы и средства растяжения мышц. Практика стретчинга в тренировочном процессе.

Понятия стретчинг. Гибкость, как физическое качество организма. Наличие, проявления и ограничивающие факторы. Базовые упражнения по направлению стретчинг, направленные на растягивание различных групп мышц тела. Упражнения на разминку и заминку. Понятие структуры и составление плана тренировки. Техника безопасности при проведении занятий.

9.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

9.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Лобачев В.С., Никитин И.В., Лобанов В.В.. Гибкость – способность или качество, Самарский национальный исследовательский институт, 2016
2. Стретчинг: методические рекомендации / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с.
3. Орлова, Н. В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова ; Брест. гос. тех. ун-т, Каф. физич. восп. и спорта. – Брест : БрГТУ, 2011. – 19 с.
4. Конюк А.Д. Топстретчинг. Упражнения для развития гибкости тела и ума. Эксмо, 2023. 240 с.
5. Завистовская А. «Stretch me! Твой путь к здоровому и гибкому телу» М.: ООО «Издательство Питер», 2022. 130 с.
6. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2020. - 365 с.

7. Антонова, С. Секреты гибкости / С. Антонова. - М.: Терра, 2022. - 924 с.
8. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. - М.: МГСУ, 2022. - 128 с..
9. Светлана, Баранова Волшебные оздоровительные комплексы для стройности, гибкости, бодрости / Баранова Светлана. - М.: Феникс, 2022. - 164 с.

б) дополнительная литература:

1. Черногузов Д. Атлас 3D-фитнеса. Жизнь без боли. – М.: Издательство АСТ, 2022. – 48 с.
2. Карр К., Фейт М.К. Анатомия функциональных тренировок - М.: Попурри, 2022. – 208 с.
3. Осьмак, Константин Растяжка, шпагат и гибкость в любом возрасте / Константин Осьмак. - М.: Издательские решения, 2020. – 867

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

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

9.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

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

9.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

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

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

10. Рабочая программа учебной дисциплины «Здоровое питание»

10.1. Цель учебной дисциплины

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

10.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплина является завершающей в программе

10.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

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

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

1) приобрести следующие необходимые знания:

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

2) приобрести необходимые умения:

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

3) приобрести навыки:

- составления рекомендаций по построению рациона с учетом суточной активности.

10.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов
1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:	12
Лекции (Л)	12
Практические занятия (ПЗ)	
Семинары (С)	-
Лабораторные работы (Л)	-
2. Самостоятельная работа (СР, всего)	8
3. Текущая аттестация	-
4. Вид промежуточной аттестации и его трудоемкость	
Общая трудоемкость	20

10.5. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№	Наименование разделов (темы) учебной	Лекции	Семинары	Самостоятельная	Всего

п/п	дисциплины (модуля)			работа	
1.	Здоровое питание	12	-	8	20

10.6. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Здоровое питание.

Тема 1.1. Введение, методы, источники, рекомендации по прохождению.

Основные подходы к составлению программы здорового питания. Цели и задачи. Пять стадий модели изменения пищевого поведения. Их содержание и принципы воплощения.

Тема 1.2. На что влияет питание. Как убедиться, что с вашим рационом все в порядке.

Анализ рациона питания. Что такое нутрициология. Здоровый рацион. Профилактика неинфекционных заболеваний через питание. Компоненты питания.

Тема 1.3. Как мы едим. Основа здорового питания - здоровые пищевые привычки.

Пищевые привычки. Правильный подход к питанию, основные принципы и подходы. Переход на систему правильного питания, основные шаги.

Тема 1.4. Здоровый вес и размер порций, необходимый именно вам.

Здоровый вес. Избыточный вес. Недостаточный вес. Пирамида питания. Размер порций.

Тема 1.5. Конструирование меню по модели тарелки питания. Разбор важности каждого компонента.

Сбалансированное меню по тарелки питания. Рацион для традиционного и растительного питания. Рекомендации для вегетарианцев.

Тема 1.6. Кулинарная обработка еды.

Виды обработки продуктов. Обрезка. Варка. Жарка. Запекание. Припускание. Тушение. Ферментирование.

Тема 1.7. Суперфуды, пре- и пробиотики.

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

Тема 1.8. Мифы и правда о продуктах питания: соль, сахар, кофе и др.

Происхождение мифов о продуктах питания. Интернет серфинг. Маркетинг. ЗОЖ. Орторексия. Достоверные источники информации. Правда и мифы о некоторых продуктах питания.

Тема 1.9. Стресс, сон, физическая активность и пищевое поведение.

Влияние компонентов на здоровье. Основные компоненты. Сон. Физическая активность. Умение противостоять стрессам.

Тема 1.10. Мотивация придерживаться рекомендаций

Виды мотивации. Рекомендации по поддержанию мотивации.

10.7. Семинары.

По данной дисциплине семинарские занятия не предусмотрены.

10.8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1. Гунина Л.М., Дмитриев А.В. Основы спортивной нутрициологии. – М.: Спорт, 2019. – 560 с.
2. Тель Л.З., Даленов Е. Д., Абдулдаева А. А. Нутрициология: учебник. – М.: Литтерра, 2023. – 544 с.
3. Вагнер В.А. Психология питания и ее эволюция. – М.: Издательство «В. Секачев», 2019. – 76 с.
4. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Об утверждении Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года».
5. Технический регламент «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания» (ТР ТС 027/2012).
6. Технический регламент «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» (ТР ТС 029/2012).
7. ГОСТ Р 52349–2005 «Продукты пищевые. Продукты пищевые функциональные. Термины и определения».
8. ГОСТ Р 55577–2013 «Продукты пищевые функциональные. Информация об отличительных признаках и эффективности».

б) дополнительная литература:

1. Сарафанова Л.А. Пищевые добавки. Энциклопедия. – СПб, ГИОРД, 2012. – 775 с.
2. Бараноа А., Кардакова М. Что мы знаем (и не знаем) о еде. – М.: Издательство «Манн, Иванов и Фарбер», 2023. – 384 с.
3. Климович А.В., Припадчева И.В. Государственная политика в области здорового питания населения Российской Федерации // Актуальные проблемы развития социально-экономических систем: теория и практика : Сб. научных статей 12-й Международной научно-практической конференции. – Курск: Издательство «Юго-Западный государственный университет», 2022. – С. 185-187.

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

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

10.9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

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

10.10. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

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

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

10.11. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация не предусмотрена.