

**Аннотация к дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Современные физкультурно-оздоровительные технологии» с присвоением квалификации «Тренер по фитнесу»**

**1. Цель программы**

Сформировать у слушателя профессиональные компетенции, обеспечивающие выполнение нового вида профессиональной деятельности — организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий (фитнес-услуг), направленных на удовлетворение потребностей, занимающихся в формировании, поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, достижении спортивных результатов.

**2. Планируемые результаты обучения**

Трудовые функции (или) должностные обязанности	Умения	Знания
Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом	Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения. Интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние человека по компонентам фитнеса. Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ. Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга. Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического	Медико-биологические основы фитнеса. Физиология человека. Теория и методика спортивной тренировки. Методика восстановительной фитнес-тренировки. Возрастные особенности человека. Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям [видам фитнеса. Функциональная анатомия человека. Основы биомеханики движений человека и кинезиологии. Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов. Классификация и состав физических упражнений по

	<p>совершенствования человека по фазам фитнес — тренировок.</p> <p>Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения.</p> <p>Дозировать физическую нагрузку и применять методы её последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок.</p> <p>Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека.</p> <p>Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека.</p>	<p>целевому и анатомическому принципу.</p> <p>Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ.</p> <p>Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе.</p> <p>Методы и принципы планирования индивидуальных программ.</p> <p>Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе.</p> <p>Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы.</p> <p>Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.</p> <p>Методика силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p>Аэробный и анаэробный режимы.</p> <p>Виды активного отдыха в фитнесе.</p>
--	---	--

<p>Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу</p>	<p>Демонстрировать выполнение упражнений.</p> <p>Разъяснять техники выполнения элементов упражнений при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования.</p> <p>Применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе.</p> <p>Проводить инструктаж по техникам безопасности выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования.</p> <p>Обучать методам страховки и само страховки в фитнесе.</p> <p>Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты.</p> <p>Использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнеспрограмм и их разновидности.</p>	<p>Индивидуальная программа по фитнесу и методы её адаптации и корректировки.</p> <p>Система фитнеса, её компоненты и способы развития компонентов.</p> <p>Типовые и специализированные фитнес-программы. Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга.</p> <p>Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава.</p> <p>Классификация фитнестехнологий и их применение при проведении занятий по фитнесу.</p> <p>Физиологические основы питания.</p> <p>Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом.</p> <p>Признаки переутомления или перетренированности человека.</p> <p>Основы организации первой помощи.</p>
---	---	--

	<p>Проводить регулярное и периодическое фитнес-тестирования.</p> <p>Выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств.</p> <p>Определять признаки переутомления или перетренированности человека.</p> <p>Выявлять источники опасности и возможного травматизма населения во время занятий фитнесом и выбирать алгоритмы действий по их устранению.</p> <p>Корректировать индивидуальные программы на основе оценки достижимости индивидуальных целей.</p>	
<p>Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов фитнес-тренировок. Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека. Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса. Обучать население правильным позам и техникам дыхания, методам</p>	<p>Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы. Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря. Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия. Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом.</p>

	<p>самоконтроля диапазона движения для предотвращения травматизма при занятиях фитнесом. Систематизировать и анализировать современные фитнес-технологии.</p>	
--	---	--

### 3. Содержание обучения

#### **Введение в деятельность фитнес-тренера**

Тема 1. История и перспективы фитнес индустрии

Тема 2. Инновации в фитнесе. Обзор инноваций в фитнес индустрии. Цифровизация в фитнесе. Фитнес гаджеты. Искусственный интеллект на службе фитнеса.

Тема 3. Роль тренера в фитнес индустрии и его компетенции.

Тема 4. Профессиональная деятельность тренера по фитнесу.

Тема 5. Профессиональная деформация и профессиональное выгорание.

#### **Гигиенические основы физического воспитания**

Тема 1. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям.

Тема 2. Гигиенические требования к оборудованию мест учебно-тренировочных занятий,

Тема 3. Гигиена питания.

Тема 4. Рациональное питание спортсменов.

#### **Анатомия**

Тема 1. Ткани человека.

Тема 2. Опорно-двигательная система.

Тема 3. Сердечно-сосудистая система.

Тема 4. Лимфатическая система человека.

Тема 5. Эндокринная система.

#### **Биомеханика**

Тема 1. Кинематика движений.

Тема 2. Динамика движений тела человека.

Тема 3. Биодинамика движений человека.

Тема 4. Мышечно-скелетная система.

Тема 5. Биомеханическая характеристика физических качеств.

Тема 6. Техничко-тактическое мастерство.

Тема 7. Измерения в биомеханике.

Тема 8. Биомеханика ходьбы и бега.

#### **Теория и методика спортивной тренировки**

Тема 1. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки.

Тема 2. Техническая подготовленность и техническая подготовка.

Тема 3. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка.

Тема 4. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки. Скоростные способности и методика их развития.

Тема 5. Гибкость и методика её совершенствования.

Тема 6. Сила и силовая подготовка.

Тема 7. Координация и методика ее совершенствования.

Тема 8. Выносливость и методика ее совершенствования.

Тема 9. Контроль в спортивной тренировке.

#### **Физиологические аспекты спортивной тренировки**

Тема 1. Физиология возбудимых тканей.

Тема 2. Типы регуляций функциональных систем организма.

Тема 3. Обмен веществ и энергии.

Тема 4. Мышечная ткань и её особенности.

Тема 5. Биоэнергетика мышечной деятельности.

Тема 6. Физиология утомления.

Тема 7. Физиология восстановления.

Тема 8. Физиология адаптации к мышечной деятельности.

Тема 9. Возрастные периоды и физиологические особенности работы функциональных систем организма.

### **Технологии и методика фитнес-тренировки**

Тема 1. Адаптация и стресс.

Тема 2. Принципы фитнес тренировки.

Тема 3. Периодизация в фитнесе.

Тема 4. Виды современных тренажерных устройств и малого оборудования.

Тема 5. Теория и методика аэробной тренировки.

Тема 6. Теория и методика силового тренинга.

Тема 7. Основы персональной тренировки. Методы исследования и контроля.

Тема 8. Составление программ тренировки.

Тема 9. Специализированные тренировки.

### **Практические/семинарские занятия по модулю**

«Технологии и методика фитнес-тренировки»

1. Возможности применения каждого из видов кардиотренажеров во время тренировки. Меры безопасности и правильность тренировки на самых распространённых спортивных тренажерах «беговая дорожка», «эллиптический тренажер», «велотренажер», «степпер».

2. Работа основных типов программ кардиотренажеров: программа типа MANUAL (ручной ввод), программа типа HILLS (Холмы), программы типа HILL (гора), программы-цели (дистанция, время), программа RANDOM (случайные).

3. Работа каждой категории силовых тренажеров, типа силовых тренажеров и их применение.

4. Название тренажеров и принцип подготовки тренажера к выполнению упражнения

5. Меры безопасности при работе на груз блочных силовых тренажерах и тренажерах, нагружаемых дисками. Оценка биомеханических свойств тренажера.

6. Способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы на тренажере.

7. Количество циклов каждого упражнения. Продолжительность пауз между циклами и упражнениями. Величина используемого сопротивления. Интенсивность выполнения нагрузки (4094 - 8594 от тах) в зависимости от целей занимающихся.

8. Количество повторений упражнений (повторный максимум - ПМ).

9. Выполнение упражнений в диапазоне от 8 до 35 ПМ.

10. Техника выполнения упражнений, модификации упражнений в тренажерах и со свободным весом.

11. Распространенные ошибки и неправильная техника выполнения упражнений.

12. Упражнения для развития: мышц спины, мышц плечевого пояса, мышц верхних конечностей, мышц груди, мышц нижних конечностей, мышц пресса.

13. Планирование программы силовой тренировки на тренажерных устройствах.

14. Растяжка и её значение в тренировке. Разминка и заминка как важнейшие составляющие безопасной тренировки.

15. Практико-методические способы отбора упражнений. Порядок выполнения упражнений.

16. Компилирование кардиотренажеров и силовых тренажеров для создания комплексной программы тренировок. Тренировочные циклы внутри программы.

17. Применение малого оборудования в работе с тренажерными устройствами. Меры безопасности и оценка эффективности.

18. Временные интервалы. Разработка и применений тренировочной программы продолжительностью от 1 до 6 месяцев.

19. Корректировка программы и переход к следующему этапу,

20. Меры безопасности и контроль эффективности.

21. Работа с мотивацией клиента. Основы коучинга и работы с ответственностью клиента за поставленную цель.

### **MFR+Stretch**

Тема 1. Определение и свойства MFR+Stretch, терминология

Тема 2. Упражнения и техника выполнения миофасциального релиза

Тема 3. Показания и противопоказания к занятиям миофасциальным фитнесом Мышечные боли.

Тема 4. Режим занятий.

Тема 5. Инвентарь и одежда для тренировок MFR+Stretch.

### **Силовой тренинг**

Тема 1. Теория и методика силового тренинга.

Тема 2. Основы персональной тренировки. Методы исследования и контроля.

Тема 3. Составление программ тренировки.

Тема 4. Специализированные тренировки.

### **Практические/семинарские занятия:**

Теория и методика тренировки в тренажерном зале.

1. Возможности применения каждого из видов кардиотренажеров во время тренировки. Меры безопасности и правильность тренировки на самых распространённых спортивных тренажерах «беговая дорожка», «эллиптический тренажер», «велотренажер», «степпер»,

2. Работа основных типов программ кардиотренажеров: программа типа MANUAL (ручной ввод), программа типа HILLS (Холмы), программы типа HILL (гора), программы-цели (дистанция, время), программа RANDOM (случайные).

3. Работа каждой категории силовых тренажеров, типа силовых тренажеров и их применение.

4. Название тренажеров и принцип подготовки тренажера к выполнению упражнения

5. Меры безопасности при работе на груз блочных силовых тренажерах и тренажерах, нагружаемых дисками. Оценка биомеханических свойств тренажера.

6. Способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы на тренажере.

7. Количество циклов каждого упражнения. Продолжительность пауз между циклами и упражнениями. Величина используемого сопротивления. Интенсивность выполнения нагрузки (4094 - 8594 от тах) в зависимости от целей занимающихся.

8. Количество повторений упражнений (повторный максимум - ПМ).

9. Выполнение упражнений колеблется в диапазоне от 8 до 35 ПМ.

10. Техника выполнения упражнений, модификации упражнений в тренажерах и со свободным весом.

11. Распространенные ошибки и неправильная техника выполнения упражнений. Упражнения для развития: мышц —спины, мышц плечевого пояса, мышц верхних конечностей, мышц груди, мышц нижних конечностей, мышц пресса.

### **Функциональный тренинг**

Тема 1. Теоретические аспекты функционального тренинга.

Тема 2. Определение и классификация функционального тренинга.

Тема 3. Виды функционального тренинга.

Тема 4. Принципы функционального тренинга.

Тема 5. Упражнения функционального тренинга.

Тема 6. Основные преимущества функционального тренинга.

### **Система Pilates**

Тема 1. Система упражнений Pilates.

Тема 2. Основные принципы системы Pilates.

Тема 3. Упражнения системы Pilates (Пилатес).

Тема 4. Противопоказания к занятиям по системе Pilates.