

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛ»**

---

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ИНО «Профессионал»**



**Н.А. Тихомиров**

« 15 » января 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

---

**Наименование программы**

**ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ  
И БОДИБИЛДИНГУ**

Москва  
2018 г.

**Разработчик:**  
Титов П.Б., к.ф.н

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
1.1 ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КУРСА «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ И БОДИБИЛДИНГУ» .....	4
2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ .....	6
3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА.....	11
3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	12
4 ПРОГРАММЫ КУРСОВ.....	14
5 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	47
6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ).....	47
7 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	57

## 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа повышения квалификации «Персональный тренер по фитнесу и бодибилдингу» разработана с учетом требований рынка труда и в соответствии с требованиями:

– Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказа Минобрнауки России от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. от 31.05.2011) "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";

– приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 г. № 301 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. N 464 (ред. от 15.12.2014) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования";

– локального нормативного акта ИНО «Профессионал» который устанавливает порядок организации и осуществлении образовательной деятельности в Автономной некоммерческой организации институт непрерывного образования «Профессионал» (ИНО «Профессионал») (далее – Организация) по реализации дополнительных профессиональных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

### **1.1 ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КУРСА «ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ И БОДИБИЛДИНГУ»**

**Цель:** сформировать у слушателей системные знания, умения, навыки и компетенции в подготовке персонального тренера для индустрии фитнеса и бодибилдинга; развить у обучаемых представления о строении организма человека, его отдельных органов и систем, сформировать у них знания о жизнедеятельности организма как целого, его взаимодействии с внешней средой и динамикой жизненных процессов, основных закономерностях функционирования систем организма и механизмах их регуляции при занятиях фитнесом и бодибилдингом; совершенствование обучения на основе овладения научными, методическими и практическими основами знаний, умениями и навыками в области биомеханики физических упражнений, а также ознакомить обучаемых с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки, фитнеса и бодибилдинга; изучить физкультурно-оздоровительные технологии, виды фитнеса и бодибилдинга, принципы и методы тренировок в оздоровлении занимающихся, познать организацию и содержание медицинского контроля, методы медицинского контроля над физическим развитием и состоянием здоровья личности, а также спортивный массаж и самомассаж в поддержании тонуса мышц атлета; воспитание всесторонне развитой

личности, развитие способностей направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья и возрасту; познать концепцию устойчивого развития фитнес-клуба по предоставлению широкого ассортимента физкультурно-оздоровительного продукта и его продвижение на рынок услуг; познать совокупность учебно-методических процессов, отражающих сущность, объект, предмет, принципы и средства, организацию, компоненты и элементы теоретических основ тренировок занимающихся различными видами фитнеса и бодибилдинга.

#### **Задачи:**

- овладение основными направлениями развития и становления фитнеса и бодибилдинга как оздоровительного фактора личности;
- познание оздоровительных видов фитнеса и бодибилдинга, культивируемых среди населения различных возрастов как здорового образа и стиля жизни;
- изучение деятельности фитнес-клубов по предоставлению оздоровительных услуг, его организационно-управленческих аспектов, материально-технического и кадрового обеспечения;
- сформировать у обучаемых твердое и систематизированное представление о строении человеческого тела, его частей, органов и систем;
- на основе изучения анатомических характеристик положения и движений спортсмена сформировать естественно научное представление об основных механизмах работы опорно-двигательного аппарата человека во время занятий фитнесом и бодибилдингом;
- обеспечить знаниями об анатомии человеческого тела, которые помогли бы в практической работе атлета, для улучшения качества тренировок, повышения их эффективности и совершенствовании методик;
- обучение системному подходу к физиологии человека;
- понимание физиологических механизмов, лежащих в основе нормальных функций организма;
- понимание роли нейроэндокринных и центральных регуляций при осуществлении поведения на базе основных биологических мотиваций;
- ознакомление с высшими функциями мозга, нейронными механизмами переработки информации в сенсорных системах;
- раскрыть сущность биомеханики как науки, изучающей особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- изучить роль и значение дифференциальной и частной биомеханики в фитнесе и бодибилдинге;
- познать биомеханические основы двигательных качеств и спортивно-техническое мастерство атлета, а также биомеханику электростимуляции мышц в фитнесе и бодибилдинге;
- овладеть профессионально-педагогическими умениями и навыками самостоятельного обучения техники тренировочных упражнений в фитнесе и бодибилдинге, и умелое их использование как в процессе тренировок;
- раскрыть сущность физкультурно-оздоровительных технологий в фитнесе и бодибилдинге;
- изучить роль и значение организации и содержания медицинского контроля в фитнесе и бодибилдинге;
- овладеть профессионально-педагогическими умениями и навыками самостоятельного обучения техники спортивного массажа и самомассажа в поддержании тонуса мышц занимающихся фитнесом и бодибилдингом;

- изучение отечественного и международного опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями медико-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического и психического состояния, коррекции телосложения;
- изучить особенности деятельности персонала фитнес клуба по разработке и ценообразованию качественного физкультурно-оздоровительного продукта;
- раскрыть основные элементы маркетинговой стратегии рынка фитнес услуг;
- познать способы и методики продвижения и реализации фитнес продукта на рынок физкультурно-оздоровительных услуг;
- формирование у обучаемых представлений о деятельности тренера в учебном процессе в различных видах фитнеса и бодибилдинга;
- раскрытие технологии труда тренера в сфере фитнеса и бодибилдинга;
- овладение обучаемыми знаниями и умениями по планированию, организации различных форм физкультурно-спортивной и воспитательной деятельности работы в коллективе занимающихся.

**Требования к слушателям дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Персональный тренер по фитнесу и бодибилдингу».**

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование на основании Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 76. п.3.

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Результаты обучения слушателей, развивающиеся в результате освоения дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации.

Название дисциплины	Результат
Вводная лекция. Индустрия фитнеса и бодибилдинга	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• историю развития и становления фитнеса и бодибилдинга;</li> <li>• систему физических силовых упражнений по коррекции фигуры и улучшения функционального состояния организма;</li> <li>• маркетинговую ориентацию персонала фитнес-клубов по выявлению запросов клиента в оздоровительных услугах;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбрать один из видов фитнеса или бодибилдинга в целях своего оздоровления на определенный период жизнедеятельности;</li> <li>• овладеть методиками по развитию своих</li> </ul>

Название дисциплины	Результат
	<p>атлетических качеств (сила, гибкость, выносливость);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять компьютерные программы индивидуальной коррекции телосложения для девушек и их методики;</li> <li>• использовать силовые тренировки, направленные на увеличение мышц, прочности сухожилий и связок, плотности костей, гибкости, тонуса, скорости обмена веществ и постральной поддержки;</li> <li>• составлять по установленной форме отчет о прибылях и убытках фитнеса клуба и представлять его в соответствующие органы государственной власти;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методиками проведения тренировок по аэробике, кардиофанку, степу, калланетике, другим видам фитнеса;</li> <li>• способами прогнозных расчетов прибылей и убытков фитнес клуба;</li> <li>• оборудованием и инвентарем при организации и проведении тренировок и соревнований по оздоровлению личности.</li> </ul>
Анатомия человека и физиология человека	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• краткие данные об анатомии человека;</li> <li>• элементы цитологии и гистологии организма человека;</li> <li>• анатомические основы строения внутренних органов (органы пищеварения, органы дыхания), сердечно-сосудистой системы, нервной системы и органов чувств, человека;</li> <li>• особенности строения и функционирования основных физиологических систем организма человека: опорно-двигательной, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой, эндокринной, крови и кровообращения;</li> <li>• строение и функции центральной и периферической нервной системы;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбрать один из видов фитнеса или бодибилдинга в целях своего оздоровления на определенный период жизнедеятельности;</li> <li>• овладеть методиками по развитию своих атлетических качеств (сила, гибкость, выносливость);</li> <li>• применять знания о строении тела человека и его внутренних органов при решении задач, возникающих перед спортивным тренером или спортсменом в их практической деятельности;</li> <li>• объяснять механизмы работы отдельных частей скелета на основе их строения;</li> <li>• объяснять механизмы работы мышц и изменения мышц под влиянием физической нагрузки;</li> <li>• по внешней симптоматике прогнозировать</li> </ul>

Название дисциплины	Результат
	<p>различные поражения опорно-двигательной системы человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять психофизиологические механизмы психических процессов, психические функции высшей нервной деятельности в практической деятельности.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками работы с научной литературой по анатомии человека;</li> <li>• основами диагностики заболеваний опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем человека.</li> </ul>
Биомеханика	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стартовые локомоции и последовательность ускоряющих движений;</li> <li>• научиться разбираться в сложности двигательных актов в фитнесе и бодибилдинге, понять зависимость этой сложности от различных факторов;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обосновать технику движений в фитнесе и бодибилдинге и применять их на практике;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• биомеханическим анализом некоторых групп мышц человека;</li> <li>• методами и биомеханики в формировании у занимающихся осанки;</li> </ul> <p>способами обеспечения в ходе тренировок в фитнесе и бодибилдинге личной и общей гигиеной, безопасности и профилактики травматизма.</p>
Контроль состояния здоровья клиента	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы медицинского контроля над физическим развитием и состоянием здоровья занимающихся фитнесом или бодибилдингом;</li> <li>• механизмы воздействия массажа на организм человека;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовать и систематически проводить утреннюю гигиеническую зарядку;</li> <li>• проводить самомассаж доступных частей тела;</li> <li>• осуществлять медицинский контроль занимающихся фитнесом и бодибилдингом;</li> <li>• разновидности спортивного массажа на практике;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основными приемами спортивного массажа и самомассажа.</li> </ul>
Особенности организации и проведения тренировок для лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья и возрасту	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• систему практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств лиц с ограниченными возможностями и возрасту;</li> </ul>

Название дисциплины	Результат
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• инновационные способы и виды двигательной активности;</li> <li>• компенсаторные функции по предупреждению заболеваний;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовать и проводить тренировки с учетом своих особенностей;</li> <li>• разработать и реализовать методики, направленные на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных после травмы;</li> <li>• квалифицированно применять приобретенные навыки в процессе тренировок в своей профессиональной и бытовой деятельности;</li> <li>• проводить занятия по физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>• проводить спортивно-массовые мероприятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья по видам адаптивного спорта, формирования навыков судейства;</li> <li>• разрабатывать программы физической реабилитации в зависимости от индивидуальных особенностей личности;</li> <li>• привлекать граждан к занятиям адаптивным спортом;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знаниями медико-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни для лиц с ограниченными возможностями и возрасту;</li> <li>• информацией о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение их к участию в соревнованиях или судействе, так и в качестве болельщиков;</li> <li>• основами творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях;</li> <li>• способами психолого-педагогической помощи лицам с отклонениями в состоянии здоровья.</li> </ul>
Продажи. Маркетинг	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учет и порядок расчета с клиентами по предоставлению физкультурно-оздоровительных услуг;</li> <li>• способы коммуникации по вовлечению лиц в занятия физическими упражнениями в фитнес клубе;</li> <li>• деятельность интернет-магазинов по продаже физкультурно-оздоровительных услуг;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять расчет стоимости фитнес-услуги (на</li> </ul>

Название дисциплины	Результат
	<p>примере степ-аэробики) для отдельного лица на недельный цикл тренировок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектировать отдельные оздоровительные услуги для лиц с ограниченными возможностями;</li> <li>• составлять рекламные ролики по продвижению фитнес-продукта;</li> <li>• разрабатывать льготные фитнес-услуги для лиц старшего возраста;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методами формирования профессиональной этики персонала и общения с клиентами по предоставлению оздоровительных услуг;</li> <li>• приемами продвижения фитнес продукта с использованием информационных технологий.</li> </ul>
Теория и методика фитнес-тренировки	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общие и специальные принципы тренировки в фитнесе и бодибилдинге;</li> <li>• методы, формы, механизмы и закономерности, средства обучения и воспитания, двигательным действиям и их воздействие на телосложение слушателей;</li> <li>• систему спортивной подготовки, соревнований в фитнесе и бодибилдинге;</li> <li>• классификацию направлений фитнеса и бодибилдинга;</li> <li>• базовые компоненты, составляющие организацию и содержание спортивной тренировки в фитнесе и бодибилдинге;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвовать в организации и проведении соревнования, осуществлять судейство по одному из видов фитнеса или бодибилдинга;</li> <li>• разрабатывать структурные модели тренировки, восстановительных и контрольных мероприятий в фитнесе и бодибилдинге;</li> <li>• использовать ценностный потенциал фитнеса бодибилдинга в соответствии с решаемыми задачами физкультурно-спортивного образования занимающихся;</li> <li>• формулировать задачи по основным направлениям содержания спортивной тренировки фитнесе и бодибилдинге;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основами знаний в области структурно-содержательных и теоретико-методических аспектов современной системы спортивной подготовки и оздоровительных занятий в фитнесе и бодибилдинге;</li> <li>• навыками рациональной организации и проведения занятий и соревнований по видам фитнеса и бодибилдинга в соответствии с содержанием</li> </ul>

Название дисциплины	Результат
	<p>действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• технологиями использования потенциала фитнеса и бодибилдинга в обучении двигательным действиям, воспитания физических качеств и умственных способностей занимающихся;</li> <li>• способами применения средств и методов фитнеса и бодибилдинга для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни занимающихся;</li> <li>• навыками обращения со специальным оборудованием и инвентарем.</li> </ul>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСОВ

Категория слушателей: слушатели с высшим/средним профессиональным образованием, область профессиональной деятельности – тренер по фитнесу и бодибилдингу.

Срок освоения программы: 144 часа.

Календарный учебный график определяется расписанием /набором групп.

Срок освоения образовательной программы с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, с учебной нагрузкой не более 36 часов в неделю, составляет от 12 недель.

### 3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплин/темы разделов	По учебному плану дистанционные занятия, часы				Форма контроля
		всего	в том числе			
			теория	практи- ческие занятия	самостоятельная работа слушателя	
<b>1</b>	<b>Вводная лекция. Индустрия фитнеса и бодибилдинга</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<i>Зачет</i>
1.1	Вводная лекция. Индустрия фитнеса и бодибилдинга	18	8	8	2	
<b>2</b>	<b>Анатомия человека и физиология человека</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<i>Зачет</i>
2.1	Анатомия человека и физиология человека	18	8	8	2	
<b>3</b>	<b>Биомеханика</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<i>Зачет</i>
3.1	Биомеханика	18	8	8	2	
<b>4</b>	<b>Контроль состояния здоровья клиента</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<i>Зачет</i>
4.1	Контроль состояния здоровья клиента	18	8	8	2	
<b>5</b>	<b>Особенности организации и проведения тренировок для лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья и возрасту</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<i>Зачет</i>
5.1	Особенности организации и проведения тренировок для лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья и возрасту	18	8	8	2	
<b>6</b>	<b>Продажи. Маркетинг</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<i>Зачет</i>
6.1	Продажи. Маркетинг	18	8	8	2	
<b>7</b>	<b>Теория и методика фитнес- тренировки</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<i>Экзамен*</i>
7.1	Теория и методика фитнес- тренировки	36	16	18	2	
	<b>Итоговая аттестация</b>					<i>Экзамен*</i>
	<b>ВСЕГО ПО КУРСУ</b>	<b>144</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>14</b>	

## Календарный учебный график

Режим обучения - 36 часов в неделю – от 12 недель

Недели / часы				
1	2	3	4	
36	36	36	34	2 (ИА)

- Теоретическое обучение

ИА - Итоговая аттестация

## 4 ПРОГРАММЫ КУРСОВ

### ВВОДНАЯ ЛЕКЦИЯ. ИНДУСТРИЯ ФИТНЕСА И БОДИБИЛДИНГА

#### 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** - формирование у слушателей систематизированного представления о сущности, принципах, общих психологических механизмах и условиях эффективности развивающего обучения; сформировать у обучаемых знания, умения и навыки использования методов активного социально-психологического обучения в интересах гармоничного развития личности, эффективного освоения и осуществления профессиональной деятельности, быстрой адаптации к изменяющимся социальным и профессиональным условиям, решения личностных и групповых психологических проблем.

#### **Задачи дисциплины:**

- овладение основными направлениями развития и становления фитнеса и бодибилдинга как оздоровительного фактора личности;
- познание оздоровительных видов фитнеса и бодибилдинга, культивируемых среди населения различных возрастов как здорового образа и стиля жизни;
- изучение деятельности фитнес-клубов по предоставлению оздоровительных услуг, его организационно-управленческих аспектов, материально-технического и кадрового обеспечения.

#### 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины слушатели должны

##### **знать:**

- историю развития и становления фитнеса и бодибилдинга;
- систему физических силовых упражнений по коррекции фигуры и улучшения функционального состояния организма;
- маркетинговую ориентацию персонала фитнес-клубов по выявлению запросов клиента в оздоровительных услугах;

##### **уметь:**

- выбрать один из видов фитнеса или бодибилдинга в целях своего оздоровления на определенный период жизнедеятельности;
- овладеть методиками по развитию своих атлетических качеств (сила, гибкость, выносливость);
- применять компьютерные программы индивидуальной коррекции телосложения для девушек и их методики;
- использовать силовые тренировки, направленные на увеличение мышц, прочности сухожилий и связок, плотности костей, гибкости, тонуса, скорости обмена веществ и постуральной поддержки;
- составлять по установленной форме отчет о прибылях и убытках фитнес клуба и представлять его в соответствующие органы государственной власти;

##### **владеть:**

- методиками проведения тренировок по аэробике, кардиофанку, степу, калланетике, другим видам фитнеса;
- способами прогнозных расчетов прибылей и убытков фитнес клуба; оборудованием и инвентарем при организации и проведении тренировок и соревнований по оздоровлению личности.

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	<b>Вводная лекция. Индустрия фитнеса и бодибилдинга</b>	<p><b>ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА</b></p> <p><b>Из истории развития и становления фитнеса как оздоровительного фактора личности</b></p> <p>Фитнес как спорт, профессия и удовольствие. Исторические истоки возникновения и развития фитнеса. Греческие врачи, философы и ученые, которые содействовали распространению фитнеса. Особенности фитнес программ, существовавшие в Афинах, Спарте, Персидской Империи. Фитнес в эпоху Средневековья. Основатели гимнастических систем в Германии (Герхард Вист, Иоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян). Возникновение фитнеса в США, Европе и России после возрождения современных Олимпийских игр.</p> <p><b>Характеристика оздоровительных видов гимнастики</b></p> <p>Шейпинг, аэробика, виды гимнастики как система оздоровления населения по месту жительства. Система физических силовых упражнений по коррекции фигуры и улучшения функционального состояния организма. Роль специалистов физической культуры и медицины в оздоровление личности. Использование оригинальных упражнений, форм компенсаторного питания, барокамера, вибромассаж, сауна, фармакология, витамины, углеводные напитки, SPA как важные восстановительные средства. Компьютерные программы индивидуальной коррекции телосложения для девушек и методики их применения. Значение тренажеров в индивидуальном учебно-тренировочном процессе. Международные и отечественные соревнования по видам фитнеса.</p> <p><b>Краткая характеристика разновидностей фитнеса</b></p> <p>Программно-методическое обеспечение динамичных видов оздоровления личности. Воспитание эстетических качеств, умственных способностей и интеллекта у занимающихся разными видами фитнеса.</p> <p><b>БОДИБИЛДИНГ КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ И СТИЛЬ ЖИЗНИ</b></p> <p><b>Из истории развития и совершенствования бодибилдинга</b></p> <p>Первые сведения о возникновении бодибилдинга. Культуризм как процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания. Ранние этапы развития культуризма и его популярность в 1950-1960-х годах. Применение анаболических стероидов атлетами с резким скачком мышечных объемов. Первые конкурсы и чемпионаты по силовым дисциплинам по культуризму. Международные ассоциации, пропагандирующие культуризм. Белки как главный строительный материал организма культуристов, который нужен для роста мышечных волокон и их</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>восстановления.</p> <p><b>Характеристика некоторых направлений бодибилдинга</b>  Бодибилдинг в формировании рельефности тела атлета. Жиросжигатели, диуретики, антикатаболики, специальные кремы, масла и лосьоны – составляющие аэробного тренинга атлета. Основные характеристики современного бодибилдинга эстетичность, гармоничность, сила духа и способы их достижения. Сущность и значение определения уровней в бодибилдинге. Методы силовой тренировки, направленные на увеличение мышц, прочности сухожилий и связок, плотности костей, гибкости, тонуса, скорости обмена веществ и постуральной поддержки. Роль низкоповторных, среднеповторных и высокоповторных сетов в тренировочном процессе бодибилдинга. Интенсивность, объем и частота как важные составляющие силовых тренировок в бодибилдинге. Построение основных принципов силового тренинга в бодибилдинге.</p> <p><b>ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ ПО ПРЕДОСТАВЛЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ</b>  <b>Организационно-управленческие аспекты деятельности фитнес клубов</b>  Функциональные отличия типов управления организационных структур фитнес-клубов – линейная, функциональная, линейно-штабная. Уровни членства и наличие прав участников фитнес-клубов. Классификация фитнес-клубов по характеру владения ими. Основные виды и особенности фитнес-клубов за рубежом. Комплексы физкультурно-оздоровительных и других услуг фитнес-клубов, предоставляемых клиентам. Сущность индивидуального подхода и специфических особенностей при оказании услуг клиентам. Роль и значение компьютеризированных тренажеров для занимающихся с ограниченными возможностями. Фитнес как образ жизни, стимул к физическому и ментальному здоровью личности. Аэробика, программы «скульптура тела», кардиофанк, степ, джазесайз, калланетика и другие виды фитнеса как фактор сделать фигуру красивой, здоровье – крепким. Тренировки с отягощениями – базовые принципы фитнес программ. Финская сауна, турецкая и паровая баня – неотъемлемая часть оздоровления личности. Фитнес-студия – помещение, в котором предлагаются целевые программы для лиц с разным уровнем здоровья и физической подготовленности. Мотивы и причины, побуждающие граждан к систематическим занятиям упражнениями двигательной активностью.</p> <p><b>Материально-техническая база фитнес-клубов</b>  Классификация физкультурно-спортивных сооружений для оздоровительных занятий. Оборудование и инвентарь, совокупность специальных предметов и атрибутов, предназначенных для проведения занятий по оздоровлению личности, тренировок и соревнований. Требования и правила</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>к эксплуатации оборудования и инвентаря, не представляющие опасности для жизни и здоровья занимающихся. Примерная методика расчета наполняемости группы из размеров зала и минимума площади, приходящейся на 1 занимающегося.</p> <p><b>Кадровое обеспечение оздоровительных клубов</b>  Кадровый потенциал как совокупность количественных и качественных характеристик физкультурно-спортивных кадров, определяющих их возможности в организации и реализации оздоровительных услуг. Маркетинговая ориентация персонала фитнес клубов по выявлению запросов клиента в оздоровительных услугах. Психолого-педагогические и служебные взаимоотношения персонала фитнес-клуба между собой и в общении с клиентом. Профессиональная этика и этикет персонала фитнес клуба. Формирование имиджа фитнес-клуба на рынке физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг.</p> <p><b>Механизмы управления конкурентными преимуществами фитнес-клуба</b>  Выгодные арендные соглашения; расширение сферы деятельности и выход на новые рынки; предоставление услуг с большей выгодой для клиентов как составляющие конкурентоспособность фитнес-клуба. Формирование в коллективе командного духа и лояльного отношения к сотрудникам. Создание в фитнес-клубе условий для преимущества в издержках, высокого уровня информационной и технологической поддержки, владение информацией на рынке услуг и конкурентах. Использование в деятельности фитнес-клуба минимальных затрат на транспорт, связь, Интернет, рекламу. Стратегии фитнес-клуба – заключение договоров с администрациями гостиниц и курортов, открытие новых рабочих мест, решение социальных проблем для персонала. Основные статьи расходов фитнес-клуба – затраты на материальные ресурсы, оплата работы сотрудников и арендные выплаты. Основные статьи доходов фитнес-клуба – оригинальные физкультурно-спортивные и оздоровительные услуги. Примерные методики расчета порога рентабельности, запаса финансовой прочности и силы воздействия операционного рычага деятельности фитнес-клуба. Виды конкурентных преимуществ фитнес-клуба на рынке услуг. Требования к построению системы управления конкурентными преимуществами фитнес-клуба. Прогнозные расчеты прибылей и убытков фитнес-клуба. Составление по установленной форме отчета о прибылях и убытках фитнеса клуба и представление его в соответствующие органы государственной власти.</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы повышения квалификации слушатель выполняет самостоятельную**

**работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Исторические истоки возникновения и развития фитнеса.
2. Греческие врачи, философы и ученые, содействующие распространению фитнеса.
3. Особенности фитнес программ, существовавшие в Афинах, Спарте, Персидской Империи и в эпоху Средневековья.
4. Основатели гимнастических систем в Германии (Герхард Вист, Иоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян).
5. Возникновение фитнеса в США, Европе и России после возрождения современных Олимпийских игр.
6. Шейпинг, аэробика, виды гимнастики как система оздоровления населения по месту жительства.
7. Система физических силовых упражнений по коррекции фигуры и улучшения функционального состояния организма.
8. Роль специалистов физической культуры и медицины в оздоровление личности.
9. Использование оригинальных упражнений, форм компенсаторного питания, барокамера, вибромассаж, сауна, фармакология, витамины, углеводные напитки, SPA как важные восстановительные средства.
10. Компьютерные программы индивидуальной коррекции телосложения для девушек и методики их применения.
11. Значение тренажеров в индивидуальном учебно-тренировочном процессе.
12. Международные и отечественные соревнования по видам фитнеса.
13. Программно-методическое обеспечение динамичных видов оздоровления личности.
14. Воспитание эстетических качеств, умственных способностей и интеллекта у занимающихся разными видами фитнеса.
15. Первые сведения о возникновении бодибилдинга.
16. Культуризм как процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания.
17. Ранние этапы развития культуризма и его популярность в 1950-1960-х годах.
18. Применение анаболические стероиды атлетами с резким скачком мышечных объемов.
19. Первые конкурсы и чемпионаты по силовым дисциплинам культуризма.
20. Международные ассоциации, пропагандирующие культуризм.
21. Белки как главный строительный материал организма культуристов, который нужен для роста мышечных волокон и их восстановления.
22. Бодибилдинг в формировании рельефности тела атлета.
23. Жиросжигатели, диуретики, антикатаболики, специальные кремы, масла и лосьоны – составляющие аэробного тренинга атлета.
24. Основные характеристики современного бодибилдинга – эстетичность, гармоничность, сила духа и способы их достижения.
25. Сущность и значение определения уровней в бодибилдинге.
26. Методы силовой тренировки, направленные на увеличение мышц, прочности сухожилий и связок, плотности костей, гибкости, тонуса, скорости обмена веществ и поструральной поддержки.
27. Роль низкоповторных, среднеповторных и высокоповторных сетов в тренировочном процессе бодибилдинга.
28. Интенсивность, объем и частота как важные составляющие силовых тренировок в бодибилдинге.
29. Построение основных принципов силового тренинга в бодибилдинге.
30. Функциональные отличия типов управления организационных структур фитнес-клубов – линейная, функциональная, линейно-штабная.

31. Уровни членства и наличие прав участников фитнес клубов.
32. Классификация фитнес клубов по характеру владения ими.
33. Основные виды и особенности фитнес-клубов за рубежом.
34. Комплексы физкультурно-оздоровительных и других услуг фитнес-клубов, предоставляемых клиентам.
35. Сущность индивидуального подхода и специфических особенностей при оказании услуг клиентам.
36. Роль и значение компьютеризированных тренажеров для занимающихся с ограниченными возможностями.
37. Фитнес как образ жизни, стимул к физическому и ментальному здоровью личности.
38. Аэробика, программы «скульптура тела», кардиофанк, степ, джазесайз, калланетика и другие виды фитнеса как фактор сделать фигуру красивой, здоровье – крепким.
39. Финская сауна, турецкая и паровая баня – неотъемлемая часть оздоровления личности.
40. Фитнес-студия – помещение, в котором предлагаются целевые программы для лиц с разным уровнем здоровья и физической подготовленности.
41. Мотивы и причины, побуждающие граждан к систематическим занятиям упражнениями двигательной активностью.
42. Классификация физкультурно-спортивных сооружений для оздоровительных занятий.
43. Оборудование и инвентарь, совокупность специальных предметов и атрибутов, предназначенных для проведения занятий по оздоровлению личности, тренировок и соревнований.
44. Требования и правила к эксплуатации оборудования и инвентаря, не представляющие опасности для жизни и здоровья занимающихся.
45. Примерная методика расчета наполняемости группы из размеров зала и минимума площади, приходящейся на 1 занимающегося.
46. Кадровый потенциал как совокупность количественных и качественных характеристик физкультурно-спортивных кадров, определяющих их возможности в организации и реализации оздоровительных услуг.
47. Маркетинговая ориентация персонала фитнес-клубов по выявлению запросов клиента в оздоровительных услугах.
48. Психолого-педагогические и служебные взаимоотношения персонала фитнес-клуба между собой и в общении с клиентом.
49. Профессиональная этика и этикет персонала фитнес-клуба.
50. Формирование имиджа фитнес-клуба на рынке физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг.
51. Формирование в коллективе командного духа и лояльного отношения к сотрудникам.
52. Создание в фитнес-клубе условий для преимущества в издержках, высокого уровня информационной и технологической поддержки, владение информацией на рынке услуг и конкурентах.
53. Использование в деятельности фитнес-клуба минимальных затрат на транспорт, связь, Интернет, рекламу.
54. Стратегии фитнес-клуба – заключение договоров с администрациями гостиниц и курортов, открытие новых рабочих мест, решение социальных проблем для персонала.
55. Основные статьи расходов фитнес-клуба – затраты на материальные ресурсы, оплата работы сотрудников и арендные выплаты.
56. Основные статьи доходов фитнес-клуба – оригинальные физкультурно-спортивные и оздоровительные услуги.

57. Примерные методики расчета порога рентабельности, запаса финансовой прочности и силы воздействия операционного рычага деятельности фитнес-клуба.
58. Виды конкурентных преимуществ фитнес клуба на рынке услуг.
59. Прогнозные расчеты прибылей и убытков фитнес клуба.
60. Составление по установленной форме отчета о прибылях и убытках фитнес-клуба и представление его в соответствующие органы государственной власти.

## **5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Барчуков И. С.** Физическая культура: методики практического обучения : учебник. – М. : КНОРУС, 2017.
2. **Удалова И. Б.** Менеджмент в туристской индустрии [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров / Удалова И. Б., Удалова Н. М., Машинская Е. А. — Электрон. текстовые данные. — М.: Дашков и Ко, Ай Пи Эр Медиа, 2016. — 256 с. — <http://www.iprbookshop.ru/15708.html>. — ЭБС «IPRbooks».
3. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 44 с. — <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>. — ЭБС «IPRbooks».

### **б) Информационное обеспечение**

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
  - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес>;
  - [www.fiziolive.ru/html/fitnes/index-fitnes.htm](http://www.fiziolive.ru/html/fitnes/index-fitnes.htm);
  - [medvoice.ru/fitnes-preimushhestva-i-nedostatki/](http://medvoice.ru/fitnes-preimushhestva-i-nedostatki/);
  - [fittoday.ru/page-al-chto\\_takoe\\_fitnes\\_.html](http://fittoday.ru/page-al-chto_takoe_fitnes_.html);
  - [goodlooker.ru/zumba-fitnes-dlya-pohudenia.html](http://goodlooker.ru/zumba-fitnes-dlya-pohudenia.html);
  - [www.timefitness.ru](http://www.timefitness.ru);
  - [presslying.ru/bodybuilding.html](http://presslying.ru/bodybuilding.html);
  - [builderbody.ru/bodibilding-eto-sport/](http://builderbody.ru/bodibilding-eto-sport/);
  - [www.bodybuilding.cv.ua/content/view/329/1/](http://www.bodybuilding.cv.ua/content/view/329/1/);
  - [upgradebody.ru/2014/05/25/bodibilding-eto-obraz-zhizni/](http://upgradebody.ru/2014/05/25/bodibilding-eto-obraz-zhizni/);
  - <http://trenexpert.ru/varieties-bodybuilding/>.
- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:
  - компьютерные обучающие программы.
  - тренинговые и тестирующие программы.
  - интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.
- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:
  - ИС «Комбат»;
  - ИС «ЛиК»;
  - ИР «КОП»;
  - ИИС «Каскад».

### **в) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение слушателем образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения слушателей.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам слушателю в полном объеме на сайте «Личная студия» (roweb.online) в сети Интернет.

# АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

## 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** - развить у обучаемых представления о строении организма человека, его отдельных органов и систем, сформировать у них знания о жизнедеятельности организма как целого, его взаимодействии с внешней средой и динамикой жизненных процессов, основных закономерностях функционирования систем организма и механизмах их регуляции при занятиях фитнесом и бодибилдингом.

### **Задачи дисциплины:**

- сформировать у обучаемых твердое и систематизированное представление о строении человеческого тела, его частей, органов и систем;
- на основе изучения анатомических характеристик положения и движений спортсмена сформировать естественно научное представление об основных механизмах работы опорно-двигательного аппарата человека во время занятий фитнесом и бодибилдингом;
- обеспечить знаниями об анатомии человеческого тела, которые помогли бы в практической работе атлета, для улучшения качества тренировок, повышения их эффективности и совершенствовании методик;
- обучение системному подходу к физиологии человека;
- понимание физиологических механизмов, лежащих в основе нормальных функций организма;
- понимание роли нейроэндокринных и центральных регуляций при осуществлении поведения на базе основных биологических мотиваций;
- ознакомление с высшими функциями мозга, нейронными механизмами переработки информации в сенсорных системах.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

### **знать:**

- краткие данные об анатомии человека;
- элементы цитологии и гистологии организма человека;
- анатомические основы строения внутренних органов (органы пищеварения, органы дыхания), сердечно-сосудистой системы, нервной системы и органов чувств, человека;
- особенности строения и функционирования основных физиологических систем организма человека: опорно-двигательной, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой, эндокринной, крови и кровообращения;
- строение и функции центральной и периферической нервной системы;

### **уметь:**

- выбрать один из видов фитнеса или бодибилдинга в целях своего оздоровления на определенный период жизнедеятельности;
- овладеть методиками по развитию своих атлетических качеств (сила, гибкость, выносливость);
- применять знания о строении тела человека и его внутренних органов при решении задач, возникающих перед спортивным тренером или спортсменом в их практической деятельности;
- объяснять механизмы работы отдельных частей скелета на основе их строения;
- объяснять механизмы работы мышц и изменения мышц под влиянием физической нагрузки;
- по внешней симптоматике прогнозировать различные поражения опорно-двигательной системы человека;

- применять психофизиологические механизмы психических процессов, психические функции высшей нервной деятельности в практической деятельности.

**владеть:**

- навыками работы с научной литературой по анатомии человека;
- основами диагностики заболеваний опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем человека

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	<b>Анатомия человека и физиология человека</b>	<p><b>СТРУКТУРА И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ И БОДИБИЛДИНГОМ</b></p> <p>Понятие об анатомии человека. Мышцы человека как опорно-двигательный аппарат. Основные органы и системы организма человека.</p> <p><b>СОДЕРЖАНИЕ И ПОНЯТИЕ О ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА</b></p> <p>Истоки и становление учения о физиологии человека. Основные функции центральной нервной системы. Функции некоторых отделов центральной нервной системы человека.</p> <p><b>РЕГУЛЯЦИЯ РАБОТЫ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ЧЕЛОВЕКА ПРИ НАГРУЗКАХ В ФИТНЕСЕ И БОДИБИЛДИНГЕ</b></p> <p>Взаимовлияние физиологии и биохимии на занятия фитнесом и бодибилдингом. Влияние занятий фитнесом и бодибилдингом на скелет человека</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы повышения квалификации слушатель выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Общая характеристика нервной ткани, ее роль в организме человека, клетки нервной ткани: нейроны и клетки – нейроглии.
2. Общая характеристика мышечной ткани в организме человека. Виды мышечной ткани: скелетная, сердечная и гладкая.
3. Влияние анаболиков на рост мышечной ткани. Роль физической нагрузки на рост скелетной мышечной ткани.
4. Кости и их соединения, состав, форма и строение костей.
5. Классификация суставов.
6. Влияние занятий спортом на скелет.
7. Функциональная анатомия черепа. Возрастные, половые и индивидуальные особенности черепа.
8. Понятие скелета верхних конечностей, его функциональное значение.
9. Соединение костей пояса верхней конечности.
10. Понятие скелета нижней конечности, его функциональное значение.
11. Мышцы – активная часть двигательного аппарата, их функциональная характеристика. Строение мышцы как органа.
12. Функциональные группы мышц, обеспечивающие движение позвоночного столба.
13. Общая характеристика мышц человека.

14. Изменения мышц под влиянием физической нагрузки.
15. Предмет и задачи физиологии человека.
16. Строение и функции клеток и тканей.
17. Система кровообращения.
18. Строение и функции органов дыхания.
19. Органы пищеварительного тракта и пищеварительные железы.
20. Обмен веществ в организме человека.
21. Строение и функция органов мочевыделительной системы.
22. Железы внутренней секреции и их функциональное значение.
23. Нервная система человека: сущность, структура, значение, возрастные изменения.
24. Строение и функции спинного и головного мозга.
25. Безусловные и условные рефлексы: сущность, отличие, условия возникновения и развития.
26. Строение и функции анализаторов человека.
27. Обновление костной ткани в организме человека, роль остеокластов и остеобластов в этом процессе.
28. Влияние анаболиков на рост мышечной ткани. Роль физической нагрузки на рост скелетной мышечной ткани.
29. Суставы человеческого организма.
30. Адаптация к физическим нагрузкам систем регуляции движений.
31. Особенности патологических изменений скелета при разных видах спортивных нагрузок.
32. Изменения мышц под влиянием физической нагрузки.
33. Строение и функционирование легких.

## **5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Бельченко Л. А.** Физиология человека. Организм как целое [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс / Бельченко Л. А., Лавриненко В. А. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 232 с. — <http://www.iprbookshop.ru/65293.html>. — ЭБС «IPRbooks».

2. **Баулин С. И.** Физиология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Баулин С. И. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2018. — 176 с. — <http://www.iprbookshop.ru/76528.html>. — ЭБС «IPRbooks».

3. **Солодков А. С.** Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / Солодков А. С., Сологуб Е. Б. — Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Издательство «Спорт», 2018. — 620 с. — <http://www.iprbookshop.ru/44022.html>. — ЭБС «IPRbooks».

4. **Удальцов Е. А.** Основы анатомии и физиологии человека [Электронный ресурс]: практикум / Удальцов Е. А. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. — 144 с. — <http://www.iprbookshop.ru/55488.html>. — ЭБС «IPRbooks».

### **б) Информационное обеспечение**

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- [energysportlife.ru/anatomiya-i-fiziologiya-cheloveka-bazovye-znaniya/](http://energysportlife.ru/anatomiya-i-fiziologiya-cheloveka-bazovye-znaniya/);
- <https://anatomus.ru/>;

- [biysk-liceum.ru/projects\\_stud/2007/borovkov/v\\_anat\\_i\\_physiolog.html](http://biysk-liceum.ru/projects_stud/2007/borovkov/v_anat_i_physiolog.html);
- <https://fireman.club/conspects/tema-osnovy-anatomii-i-fiziologii-cheloveka/>;
- [anfiz.ru/books/item/f00/s00/z0000001/index.shtml](http://anfiz.ru/books/item/f00/s00/z0000001/index.shtml);
- [herba.msu.ru/shipunov/school/books/sapin2002\\_anatomiya\\_fiziol.pdf](http://herba.msu.ru/shipunov/school/books/sapin2002_anatomiya_fiziol.pdf);
- <https://www.kp.ru/guide/pechen-cheloveka.html>.

- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы.
- тренинговые и тестирующие программы.
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ИС «Комбат»;
- ИС «ЛиК»;
- ИР «КОП»;
- ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

• сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;

• электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технология, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение слушателем образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения слушателей.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам слушателю в полном объеме на сайте «Личная студия» ([toweб.online](http://toweб.online)) в сети Интернет.

## **БИОМЕХАНИКА**

### **1 Цели и задачи дисциплины:**

**Цель дисциплины** - совершенствование обучения на основе овладения научными, методическими и практическими основами знаний, умениями и навыками в области биомеханики физических упражнений, а также ознакомить обучаемых с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки, фитнеса и бодибилдинга.

#### **Задачи дисциплины:**

- раскрыть сущность биомеханики как науки, изучающей особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- изучить роль и значение дифференциальной и частной биомеханики в фитнесе и бодибилдинге;
- познать биомеханические основы двигательных качеств и спортивно-техническое мастерство атлета, а также биомеханику электростимуляции мышц в фитнесе и бодибилдинге;
- овладеть профессионально-педагогическими умениями и навыками самостоятельного обучения техники тренировочных упражнений в фитнесе и бодибилдинге, и умелое их использование как в процессе тренировок.

### **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

#### **знать:**

- историю развития и становления фитнеса и бодибилдинга;
- систему физических силовых упражнений по коррекции фигуры и улучшения функционального состояния организма;
- маркетинговую ориентацию персонала фитнес-клубов по выявлению запросов клиента в оздоровительных услугах;

#### **уметь:**

- выбрать один из видов фитнеса или бодибилдинга в целях своего оздоровления на определенный период жизнедеятельности;
- овладеть методиками по развитию своих атлетических качеств (сила, гибкость, выносливость);
- применять компьютерные программы индивидуальной коррекции телосложения для девушек и их методики;
- использовать силовые тренировки, направленные на увеличение мышц, прочности сухожилий и связок, плотности костей, гибкости, тонуса, скорости обмена веществ и постуральной поддержки;
- составлять по установленной форме отчет о прибылях и убытках фитнеса клуба и представлять его в соответствующие органы государственной власти;

#### **владеть:**

- методиками проведения тренировок по аэробике, кардиофанку, степу, калланетике, другим видам фитнеса;
- способами прогнозных расчетов прибылей и убытков фитнес клуба;
- оборудованием и инвентарем при организации и проведении тренировок и соревнований по оздоровлению личности

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	<b>Биомеханика</b>	<b>БИОМЕХАНИКА – НАУКА, ИЗУЧАЮЩАЯ ОСОБЕННОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА</b> Понятие о биомеханике физкультурно-спортивных упражнений. Биомеханические цепи. Биомеханические основы двигательных качеств. Спортивно-техническое мастерство качеств. <b>ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ БИОМЕХАНИКА</b> Телосложение и двигательные возможности. Сохранение положения тела и движения на месте. Стартовые локомоции и последовательность ускоряющих движений. <b>ЧАСТНАЯ БИОМЕХАНИКА: ФИТНЕС И БОДИБИЛДИНГ</b> Биомеханическая характеристика некоторых групп мышц человека. Биомеханика осанки. Биомеханика электростимуляции мышц в фитнесе и бодибилдинге. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма в фитнесе и бодибилдинге. Основные термины в бодибилдинге

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы повышения квалификации слушатель выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Понятие о биомеханике физкультурно-спортивных упражнений.
2. Структура системы движений как наиболее сложившиеся и определяющие закономерности взаимодействий подсистем.
3. Координация движений человека как процесс согласования движений, приводящий к достижению цели.
4. Движения частей тела человека при перемещении в пространстве и времени.
5. Метод биомеханики, определяющие количественные характеристики атлета.
6. Приборы, регистрирующие траектории скорости и ускорения для различия движений и сравнения их между собой.
7. Основная стойка как положение и движения общего центра массы тела.
8. Статические положения как информация для оценки взаимоположения сегментов тела и определения амплитуды движений.
9. Общая биомеханика в решении теоретических проблем для практики фитнеса и бодибилдинга.
10. Дифференциальная биомеханика при изучении индивидуальных и групповых особенностях двигательных возможностей и двигательной деятельности в фитнесе и бодибилдинге.
11. Частная биомеханика при изучении технической и тактической подготовки в отдельных видах спорта и разновидностях фитнеса и бодибилдинга.
12. Биомеханические цепи, их роль значение в фитнесе и бодибилдинге.
13. Особенности структуры и биомеханика мышечной ткани.
14. Биомеханика выносливости как процесс формирования энергетического потенциала атлета.
15. Биомеханика силовых и скоростных качеств атлета.

16. Биомеханика устойчивости как самостоятельное двигательное качество, обеспечивающее высокую выносливость, силу, быстроту, гибкость и ловкость.
17. Биомеханические тренажеры в совершенствовании технико-тактического мастерства и развития двигательных качеств в различных видах фитнеса и бодибилдинга.
18. Эффективность и надежность высокого уровня спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, специальной и теоретической).
19. Телосложение и двигательные возможности атлета.
20. Индивидуальные особенности, влияющие на оптимальную технику и тактику двигательной деятельности.
21. Совершенствование двигательных возможностей в процессе возрастного развития под влиянием созревания и научения.
22. Прогностическая информативность показателей моторики при занятиях фитнесом и бодибилдингом.
23. Двигательные предпочтения атлетов при выполнении бытовых и спортивных движений определенной рукой, ногой, в одну и ту же сторону.
24. Сущность и значение пассивного и активного уравнивания в бодибилдинге.
25. Понятие «Зона сохранения положения» при занятиях с отягощениями.
26. Понятие «Зона восстановления положения» при занятиях с отягощениями.
27. Понятие «Амортизирующие движения» при занятиях с отягощениями.
28. Стартовые локомоции и последовательность ускоряющих движений.
29. Ускорения центров масс подвижных звеньев, обусловленные соответствующими внешними силами, тягой мышц.
30. Маховые движения при отталкивании как быстрые движения свободных звеньев тела по направлению с отталкиванием ногой от опоры.
31. Мышечные тяги, перераспределяющие скорости звеньев тела.
32. Стартовые положения как исходные позы для последующего передвижения, обеспечивающие лучшие условия развития ускорения.
33. Стартовые движения как первые действия из положения, которое обеспечивает прирост скорости и переход к последующему стартовому разгону.
34. Стартовый разгон как обеспечение увеличения скорости для передвижения по дистанции.
35. Последовательность движений звеньев при перемещении внешних тел и их зависимость от двигательной задачи при быстрых перемещениях атлета или спортивного снаряда.
36. Техника выполнения «жим штанги над головой (строгий жим стоя)».
37. Техника выполнения «жим гантелей».
38. Мышцы живота в формировании скульптуры тела.
39. Способы развития мышц грудной клетки у бодибилдеров.
40. Биомеханика и техника выполнения силовых упражнений со штангой.
41. Подъемы ног в висе как базовое упражнение, направленное на развитие силы мышц пресса и проработки их рельефа.
42. Биомеханика и техника выполнения становой тяги.
43. Упражнение «Молоток» в развитии боковой части бицепса, плечевых и плечелучевых мышц бодибилдера.
44. Основные биомеханические функции стопы.
45. Шаговый цикл (опора и полет) как спектр движений атлета при перемещении вперед.
46. Элементы динамической осанки как составляющие двигательного действия, направленные для фиксации углов в суставах позвоночника при ходьбе.
47. Корректирующие управляющие движения как суставные функции, применяемые для улучшения характеристик двигательного действия и исправления ошибок.
48. Биомеханика электростимуляции мышц в фитнесе и бодибилдинге.

49. Общая и личная гигиена атлета.
50. Предупреждение, профилактика и восстановление после травматизма при занятиях фитнесом и бодибилдингом.
51. Обязательная консультация с врачом и тренером перед началом занятий.
52. Соблюдение техники безопасности как условие эффективного проведения учебно-тренировочных занятий.

## **5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Бегун П. И.** Биомеханика [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Бегун П. И., Шукейло Ю. А. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Политехника, 2016. — 466 с. — <http://www.iprbookshop.ru/59724.html>. — ЭБС «IPRbooks».

2. **Курысь В. Н.** Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Курысь В. Н. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2017. — 368 с. — <http://www.iprbookshop.ru/40770.html>. — ЭБС «IPRbooks».

2. Практикум по спортивной биомеханике [Электронный ресурс]: учебное пособие / Еланцев А. Б. [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2017. — 86 с. — <http://www.iprbookshop.ru/59864.html>. — ЭБС «IPRbooks».

### **б) Информационное обеспечение**

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- [biomechanics.sportedu.ru/content/uchebniki](http://biomechanics.sportedu.ru/content/uchebniki);
- [bugabooks.com/book/22-biomexanika.html](http://bugabooks.com/book/22-biomexanika.html);
- <https://fkis.ru/page/1/115.html>;
- [https://sport.sfedu.ru/povish\\_kvalif/...i.../biomehanika/literatura\\_biomexanika.docx](https://sport.sfedu.ru/povish_kvalif/...i.../biomehanika/literatura_biomexanika.docx);
- <https://studfiles.net/preview/2652154/>;
- [https://studwood.ru/1592728/meditsina/spisok\\_literatury](https://studwood.ru/1592728/meditsina/spisok_literatury);
- <https://www.labyrinth.ru>;
- <https://www.livelib.ru>;
- <https://www.ozon.ru>;
- [nn-tennis.ru/File/Biomech.pdf](http://nn-tennis.ru/File/Biomech.pdf);
- [physical-rehabilitation.info/?cat=10](http://physical-rehabilitation.info/?cat=10);
- [studbooks.net/1577992/meditsina/zaklyuchenie](http://studbooks.net/1577992/meditsina/zaklyuchenie);
- [theormech.univer.kharkov.ua/biomech/temaref.html](http://theormech.univer.kharkov.ua/biomech/temaref.html);
- [topuch.ru/uchebnik-dlya-vuzov/index65.html](http://topuch.ru/uchebnik-dlya-vuzov/index65.html);
- [vestnik.pstu.ru/get/\\_res/fs/file.pdf/3288/](http://vestnik.pstu.ru/get/_res/fs/file.pdf/3288/);
- [vladdelphisite.narod.ru/mehanika/biomehanika.htm](http://vladdelphisite.narod.ru/mehanika/biomehanika.htm);
- [www.studentlibrary.ru/doc/ISBN5732503095-SCN0022.html](http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN5732503095-SCN0022.html).

- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы.
- тренинговые и тестирующие программы.
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ИС «Комбат»;

- ИС «ЛиК»;
- ИР «КОП»;
- ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение слушателем образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения слушателей.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам слушателю в полном объеме на сайте «Личная студия» (goweb.online) в сети Интернет.

## КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ КЛИЕНТА

### 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** - изучить физкультурно-оздоровительные технологии, виды фитнеса и бодибилдинга, принципы и методы тренировок в оздоровлении занимающихся, познать организацию и содержание медицинского контроля, методы медицинского контроля над физическим развитием и состоянием здоровья личности, а также спортивный массаж и самомассаж в поддержании тонуса мышц атлета.

#### **Задачи дисциплины:**

- раскрыть сущность физкультурно-оздоровительных технологий в фитнесе и бодибилдинге;
- изучить роль и значение организации и содержания медицинского контроля в фитнесе и бодибилдинге;
- овладеть профессионально-педагогическими умениями и навыками самостоятельного обучения техники спортивного массажа и самомассажа в поддержании тонуса мышц занимающихся фитнесом и бодибилдингом.

### 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

#### **знать:**

- методы медицинского контроля над физическим развитием и состоянием здоровья занимающихся фитнесом или бодибилдингом;
- механизмы воздействия массажа на организм человека;

#### **уметь:**

- организовать и систематически проводить утреннюю гигиеническую зарядку;
- проводить самомассаж доступных частей тела;
- осуществлять медицинский контроль занимающихся фитнесом и бодибилдингом;
- разновидности спортивного массажа на практике;

#### **владеть:**

- основными приемами спортивного массажа и самомассажа.

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Контроль состояния здоровья клиента	<b>ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ В ФИТНЕСЕ И БОДИБИЛДИНГЕ</b> Задачи медицинского контроля атлетов, занимающихся фитнесом и бодибилдингом. Методы медицинского контроля над физическим развитием и состоянием здоровья занимающихся фитнесом или бодибилдингом. Методы лабораторных и инструментальных исследований. <b>СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ В ПОДДЕРЖАНИИ ТОНУСА МЫШЦ АТЛЕТА</b> Исторические сведения о развитии массажа. Механизм воздействия массажа на организм человека. Влияние массажа на нервную систему. Характеристика приемов спортивного массажа. Разновидности спортивного массажа.

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы повышения квалификации слушатель выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Задачи медицинского контроля атлетов, занимающихся фитнесом и бодибилдингом.
2. Организация медицинского контроля над физической и психологической подготовленностью занимающихся фитнесом и бодибилдингом.
3. Основные обязанности лиц, осуществляющих медицинский контроль над физической и психологической подготовленностью и здоровьем атлетов.
4. Методы медицинского контроля над физическим развитием и состоянием здоровья занимающихся фитнесом или бодибилдингом
5. Медицинские обследования и осмотры с применением общепринятых методов исследования.
6. Сущность спортивного анамнеза.
7. Наружный осмотр для получения данных о физическом развитии и состоянии здоровья обследуемого.
8. Зависимость осанки человека от формы позвоночника, состояния мышечно-связочного аппарата, угла наклона таза.
9. Типичные формы грудной клетки и их влияние на состояние здоровья.
10. Антропометрия как метод объективного измерения человеческого тела и его частей с помощью инструментов.
11. Понятие о частных методиках антропометрии.
12. Распрос, наружный осмотр и другие показатели физического развития для получения данных о состоянии здоровья.
13. Виды и методы лабораторных и инструментальных исследований в фитнесе и бодибилдинге.
14. Методы исследования с помощью инструментов, аппаратов и приборов.
15. Рентгеновские исследования органов и систем человека.
16. Измерение артериального давления как обязательная процедура для всех атлетов.
17. Значение вестибулярного анализатора для атлетов в профессиональном отборе в фитнесе или бодибилдинге.
18. Инструментальное исследование нервной системы занимающихся фитнесом и бодибилдингом.
19. Оценка физического развития и состояния здоровья по окончании медицинского обследования.
20. Оценка физического развития на основании данных наружного осмотра и антропометрии.
21. Механизм воздействия массажа на организм занимающихся фитнесом и бодибилдингом.
22. Спортивный массаж в физическом совершенствовании.
23. Сущность механизма нервно-рефлекторного действия массажа.
24. Стимулирующее воздействие массажа на мышечную работу атлетов.
25. Механизмы нервно-рефлекторного действия массажа на тренировочный процесс.
26. Характеристика приемов спортивного массажа.
27. Влияние массажа на мышцы и других органы в повышении работоспособности.
28. Влияние массажа на суставы и сухожилия, кровеносную и лимфатическую системы занимающихся фитнесом и бодибилдингом.
29. Влияние массажа на дыхательную систему и обмен веществ занимающихся фитнесом и бодибилдингом.
30. Гигиенический массаж и его влияние на поднятие общего тонуса организма.

31. Лечебный массаж и его влияние на ускорение восстановления и нормализации функций организма при различных заболеваниях и травмах.
32. Косметический массаж и его влияние на улучшение состояния кожи.
33. Виды спортивного массажа и их использование в физическом совершенствовании атлетов.
34. Ультразвуковой, гидромассаж и пневмомассаж в восстановлении физической работоспособности личности.
35. Гигиенические требования к массируемому и массажисту.
36. Противопоказания к применению массажа.
37. Характеристика основных приемов спортивного массажа и последовательность.
38. Сущность предварительного и восстановительного массажа в максимальной мобилизации функциональных возможностей организма.
39. Массаж в бане, сгонка и регулировка веса.
40. Самомассаж в спортивной практике.

## **5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Виноградов Г. П.** Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>. — ЭБС «IPRbooks».

2. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие / Полуструев А. В. [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2016. — 104 с. — <http://www.iprbookshop.ru/24905.html>. — ЭБС «IPRbooks».

### **б) Информационное обеспечение**

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
  - [forum.sportmashina.com](http://forum.sportmashina.com);
  - <https://rusbody.com>;
  - <https://www.breath.ru/v.asp?articleid=715>;
  - <https://www.cbb.ru/programs/seminary/gematomonitoring-v-fitness-i-sporte/>;
  - [kachalka.com.ua/otdykh/351-nuzhen-li-massazh.html](http://kachalka.com.ua/otdykh/351-nuzhen-li-massazh.html);
  - [www.artbody.ru/advice/4700-sport.html](http://www.artbody.ru/advice/4700-sport.html);
  - [www.fitness-bodybuilding.ru/massazh-dlya-sportsmenov.html](http://www.fitness-bodybuilding.ru/massazh-dlya-sportsmenov.html);
  - [www.fitness-bodybuilding.ru/samokontrol.html](http://www.fitness-bodybuilding.ru/samokontrol.html);
  - [www.niv.ru/doc/sport/slovar/slovar-bodibildinga-fitnessa-a-g.htm](http://www.niv.ru/doc/sport/slovar/slovar-bodibildinga-fitnessa-a-g.htm);
  - [www.sovsportizdat.ru/Vrachebnyj-kontrol-v-fitness](http://www.sovsportizdat.ru/Vrachebnyj-kontrol-v-fitness);
  - [www.sportmedicine.ru/sochi-2011-papers/155-runenko.php](http://www.sportmedicine.ru/sochi-2011-papers/155-runenko.php).
- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:
  - компьютерные обучающие программы.
  - тренинговые и тестирующие программы.
  - интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.
- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:
  - ИС «Комбат»;
  - ИС «ЛиК»;

- ИР «КОП»;
- ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение слушателем образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения слушателей.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам слушателю в полном объеме на сайте «Личная студия» ([roweb.online](http://roweb.online)) в сети Интернет.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ВОЗРАСТУ**

### **1 Цели и задачи дисциплины:**

**Цель дисциплины** - воспитание всесторонне развитой личности, развитие способностей направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья и возрасту.

#### **Задачи дисциплины:**

- изучение отечественного и международного опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных успехов;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями медико-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического и психического состояния, коррекции телосложения.

### **2 Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

#### **знать:**

- систему практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств лиц с ограниченными возможностями и возрасту;
- инновационные способы и виды двигательной активности;
- компенсаторные функции по предупреждению заболеваний;

#### **уметь:**

- организовать и проводить тренировки с учетом своих особенностей;
- разработать и реализовать методики, направленные на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных после травмы;
- квалифицированно применять приобретенные навыки в процессе тренировок в своей профессиональной и бытовой деятельности;
- проводить занятия по физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей;
- проводить спортивно-массовые мероприятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья по видам адаптивного спорта, формирования навыков судейства;
- разрабатывать программы физической реабилитации в зависимости от индивидуальных особенностей личности;
- привлекать граждан к занятиям адаптивным спортом;

#### **владеть:**

- знаниями медико-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни для лиц с ограниченными возможностями и возрасту;
- информацией о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение их к участию в соревнованиях или судействе, так и в качестве болельщиков;
- основами творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в последующих жизненных и профессиональных достижениях;
- способами психолого-педагогической помощи лицам с отклонениями в состоянии здоровья

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	<b>Особенности организации и проведения тренировок для лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья и возрасту</b>	<p><b>ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ</b></p> <p>Отечественный опыт физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация массовой физкультурно-спортивной деятельности с инвалидами среднего и старшего возраста за рубежом.</p> <p><b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ К МАССОВОМУ СПОРТУ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОМ</b></p> <p>Формы физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий здоровых граждан и лиц с ограниченными возможностями. Дистанционное обучение двигательной активности: вебинары, школы здоровья, консультации специалистов. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в трудовых коллективах. Досуговые формы адаптивной физической культуры по принципу семейного активного отдыха. Реабилитационные формы двигательной активности, направленные на снижение функциональных лимитирующих факторов. Российские и региональные конкурсы лучших организаторов массовой спортивной работы среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Вовлечение к массовому спорту на основе анализа и обобщения передового опыта. Основные направления работы по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов на региональном и муниципальном уровнях.</p> <p><b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МАССОВОГО СПОРТА ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ</b></p> <p>Особенности занятий видами фитнеса с детьми, подростками и пожилыми лицами. Формирование физических и психических кондиций. Особенности планирования и проведения фитнес занятий с пожилыми людьми. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Исправление нарушения осанки и сколиотической болезни. Профилактика дегенеративно-дистрофических поражений позвоночника. Профилактика артритов и остеоартрозов средства физической культуры. Профилактика заболеваний, сердечно-сосудистой системы в процессе фитнес тренировок. Профилактика артериального давления на занятиях физической культуры. Предупреждение заболеваний дыхательной системы с использованием физвокализных упражнений. Особенности проведения фитнес занятий при ожирении и сахарном диабете</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы повышения квалификации слушатель выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Отечественный опыт физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья.
2. Организация массовой физкультурно-спортивной деятельности с инвалидами среднего и старшего возраста за рубежом.
3. Организационные условия вовлечения к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидом.
4. Дистанционное обучение двигательной активности: вебинары, школы здоровья, консультации специалистов.
5. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в трудовых коллективах.
6. Досуговые формы адаптивной физической культуры по принципу семейного активного отдыха.
7. Реабилитационные формы двигательной активности, направленные на снижение функциональных лимитирующих факторов.
8. Российские и региональные конкурсы лучших организаторов массовой спортивной работы среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
9. Подготовка и переподготовка профессиональных кадров на муниципальном уровне.
10. Особенности занятий фитнесом при ограничениях по состоянию здоровья и возрасту.
11. Особенности занятий фитнесом с детьми, подростками и пожилыми людьми.
12. Формирование физических и психических кондиций в фитнесе.
13. Предупреждение заболеваний опорно-двигательного аппарата с использованием упражнений.
14. Профилактика нарушения осанки, сколиоза и позвоночника средствами физической культуры.
15. Предупреждение заболеваний суставов при занятиях фитнесом.
16. Профилактика заболеваний сердечнососудистой системы на занятиях фитнесом.
17. Развитие дыхательной системы с использованием физвокализных упражнений.
18. Особенности планирования и проведения фитнес-занятий при ожирении и сахарном диабете.
19. Гиподинамия и гипокinezия – суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
20. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, сущность.
21. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.

**5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

**а) Литература**

1. **Бакунова И. В.** Психолого-педагогическая диагностика и коррекция лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Бакунова И. В., Макадей Л. И. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 122 с. — <http://www.iprbookshop.ru/66100.html>. — ЭБС «IPRbooks».
2. **Харченко Л. В.** Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс]: учебное пособие / Харченко Л. В., Синельникова Т. В., Турманидзе В. Г. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский

государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2016. — 112 с. — <http://www.iprbookshop.ru/59660.html>. — ЭБС «IPRbooks».

3. **Шлыков В. П.** Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Шлыков В. П., Спирина М. П. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 68 с. — <http://www.iprbookshop.ru/65921.html>. — ЭБС «IPRbooks».

#### **б) Информационное обеспечение**

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
  - [fitness-pro.ru/trebovaniya-dlya-personalnogo-trenera](http://fitness-pro.ru/trebovaniya-dlya-personalnogo-trenera);
  - [gymnasium.sport-chehov.ru](http://gymnasium.sport-chehov.ru);
  - [https://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_1.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html);
  - [https://vk.com/topic-106377651\\_33116068?post=184](https://vk.com/topic-106377651_33116068?post=184).
- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:
  - компьютерные обучающие программы.
  - тренинговые и тестирующие программы.
  - интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.
- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:
  - ИС «Комбат»;
  - ИС «ЛиК»;
  - ИР «КОП»;
  - ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение слушателем образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения слушателей.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам слушателю в полном объеме на сайте «Личная студия» ([toweb.online](http://toweb.online)) в сети Интернет.

## ПРОДАЖИ. МАРКЕТИНГ

### 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** – познать концепцию устойчивого развития фитнес-клуба по предоставлению широкого ассортимента физкультурно-оздоровительного продукта и его продвижение на рынок услуг.

#### **Задачи дисциплины:**

- изучить особенности деятельности персонала фитнес клуба по разработке и ценообразованию качественного физкультурно-оздоровительного продукта;
- раскрыть основные элементы маркетинговой стратегии рынка фитнес услуг;
- познать способы и методики продвижения и реализации фитнес продукта на рынок физкультурно-оздоровительных услуг.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины слушатель должен

#### **знать:**

- учет и порядок расчета с клиентами по предоставлению физкультурно-оздоровительных услуг;
- способы коммуникации по вовлечению лиц в занятия физическими упражнениями в фитнес клубе;
- деятельность интернет-магазинов по продаже физкультурно-оздоровительных услуг;

#### **уметь:**

- осуществлять расчет стоимости фитнес-услуги (на примере степ-аэробики) для отдельного лица на недельный цикл тренировок;
- проектировать отдельные оздоровительные услуги для лиц с ограниченными возможностями;
- составлять рекламные ролики по продвижению фитнес-продукта;
- разрабатывать льготные фитнес-услуги для лиц старшего возраста;

#### **владеть:**

- методами формирования профессиональной этики персонала и общения с клиентами по предоставлению оздоровительных услуг;
- приемами продвижения фитнес продукта с использованием информационных технологий.

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	<b>Продажи. Маркетинг</b>	<b>ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОДУКТА В ФИТНЕС-КЛУБЕ</b> Нормативно-правовое регулирование проектирования фитнес-продукта. Система оздоровительных услуг в фитнес-клубе. Компьютерное проектирование оздоровительных программ. Разработка бизнес-плана фитнес-продукта. Фирменный стиль, бренд и имидж фитнес-клуба. Стандартизация, сертификация, лицензирование и аккредитация фитнес программ. Разработка, расчет себестоимости и методики формирования цены на фитнес продукт. Оценка экономической эффективности фитнес-продукта. Создание информационного каталога услуг

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
		<p>в фитнес- клубе. Подготовка специалистов в оказании фитнес-услуг и общие требования к обслуживанию клиентов.</p> <p><b>МАРКЕТИНГОВАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ФИТНЕС-КЛУБА НА РЫНКЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ</b></p> <p>Разработка плана маркетинга и мониторинга предоставления фитнес-услуг. Основные элементы маркетинговой стратегии рынка фитнес-услуг. Факторы маркетинговой созидательной среды рынка фитнес-услуг. Сотрудничество руководства фитнес-клуба с местными органами власти. Сотрудничество руководства фитнес-клуба с банками, спонсорами, меценатами кредитными организациями. Обеспечение безопасности клиентов от финансовых махинаций. Персонал-менеджмент в совершенствовании инфраструктуры оздоровительных услуг и устойчивом развитии фитнес-клуба</p> <p><b>ПРОДВИЖЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ПРОДУКТА НА РЫНКЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ</b></p> <p>Продвижение фитнес-продукта через интернет-магазины. Интернет-реклама как инструмент продвижения фитнес продукта. Способы коммуникации с потребителями фитнес-услуг. Каналы сбыта, льготы и учет прав потребителей фитнес услуг. Повышение привлекательности фитнес-продукта и обеспечение качества обслуживания клиентов. Расчет с клиентами за предоставленные фитнес-услуги. Служба работы с клиентами, спрос и предложение на фитнес-услуги. Итоги деятельности фитнес-клуба и отчетность перед соответствующими инстанциями</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы повышения квалификации слушатель выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Нормативно-правовое регулирование проектирования фитнес-продукта.
2. Система оздоровительных услуг в фитнес-клубе.
3. Компьютерное проектирование оздоровительных программ.
4. Разработка бизнес-плана фитнес-продукта.
5. Фирменный стиль, бренд и имидж фитнес-клуба.
6. Стандартизация, сертификация, лицензирование и аккредитация фитнес-программ.
7. Разработка, расчет себестоимости и методики формирования цены на фитнес-продукт.
8. Оценка экономической эффективности фитнес-продукта.
9. Создание информационного каталога услуг в фитнес-клубе.
10. Подготовка специалистов в оказании фитнес-услуг и общие требования к обслуживанию клиентов.
11. Разработка плана маркетинга и мониторинга предоставления фитнес услуг.
12. Основные элементы маркетинговой стратегии рынка фитнес услуг.
13. Факторы маркетинговой созидательной среды рынка фитнес услуг.
14. Сотрудничество руководства фитнес-клуба с местными органами власти.

15. Сотрудничество руководства фитнес-клуба с банками, спонсорами, меценатами кредитными организациями.
16. Обеспечение безопасности клиентов от финансовых махинаций.
17. Персонал-менеджмент в совершенствовании инфраструктуры оздоровительных услуг и устойчивом развитии фитнес-клуба.
18. Продвижение фитнес-продукта через интернет-магазины.
19. Интернет-реклама как инструмент продвижения фитнес-продукта.
20. Способы коммуникации с потребителями фитнес-услуг.
21. Каналы сбыта, льготы и учет прав потребителей фитнес-услуг.
22. Повышение привлекательности фитнес-продукта и обеспечение качества обслуживания клиентов.
23. Расчет с клиентами за предоставленные фитнес-услуги.
24. Служба работы с клиентами, спрос и предложение на фитнес-услуги.
25. Итоги деятельности фитнес-клуба и отчетность перед соответствующими инстанциями.

## **5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Алексеев С. В.** Спортивный маркетинг. Правовое регулирование [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Маркетинг», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / Алексеев С. В. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. — 647 с. — <http://www.iprbookshop.ru/34512.html>. — ЭБС «IPRbooks».
2. **Голова А. Г.** Управление продажами [Электронный ресурс]: учебник / Голова А. Г. — Электрон. текстовые данные. — М.: Дашков и Ко, 2018. — 279 с. — <http://www.iprbookshop.ru/4459.html>. — ЭБС «IPRbooks».
3. **Джоббер Д.** Продажи и управление продажами [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Джоббер Д., Ланкастер Дж. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. — 621 с. — <http://www.iprbookshop.ru/52666.html>. — ЭБС «IPRbooks».
4. **Кондрашов В. М.** Управление продажами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кондрашов В. М. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. — 319 с. — <http://www.iprbookshop.ru/16448.html>. — ЭБС «IPRbooks».

### **б) Информационное обеспечение**

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
  - [8cent-emails.com/vazhnost-ispolzovaniya-marketinga-sfere-ozdorovitelnyh-uslug](http://8cent-emails.com/vazhnost-ispolzovaniya-marketinga-sfere-ozdorovitelnyh-uslug);
  - [sportfiction.ru/.../protsess-marketingovoy-deyatelnosti-v-sfere-fizkulturno-ozdorovitel](http://sportfiction.ru/.../protsess-marketingovoy-deyatelnosti-v-sfere-fizkulturno-ozdorovitel).
- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:
  - компьютерные обучающие программы.
  - тренинговые и тестирующие программы.
  - интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.
- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:
  - ИС «Комбат»;
  - ИС «ЛиК»;
  - ИР «КОП»;

- ИИС «Каскад».

**в) Материально-техническое обеспечение**

- сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;
- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

**6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение слушателем образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения слушателей.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам слушателю в полном объеме на сайте «Личная студия» (goweb.online) в сети Интернет.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

### 1 Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** – познать совокупность учебно-методических процессов, отражающих сущность, объект, предмет, принципы и средства, организацию, компоненты и элементы теоретических основ тренировок занимающихся различными видами фитнеса и бодибилдинга.

#### **Задачи дисциплины:**

- формирование у обучаемых представлений о деятельности тренера в учебном процессе в различных видах фитнеса и бодибилдинга;
- раскрытие технологии труда тренера в сфере фитнеса и бодибилдинга;
- овладение обучаемыми знаниями и умениями по планированию, организации различных форм физкультурно-спортивной и воспитательной деятельности работы в коллективе занимающихся.

### 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины слушатель должен

#### **знать:**

- общие и специальные принципы тренировки в фитнесе и бодибилдинге;
- методы, формы, механизмы и закономерности, средства обучения и воспитания, двигательным действиям и их воздействие на телосложение слушателей;
- систему спортивной подготовки, соревнований в фитнесе и бодибилдинге;
- классификацию направлений фитнеса и бодибилдинга;
- базовые компоненты, составляющие организацию и содержание спортивной тренировки в фитнесе и бодибилдинге;

#### **уметь:**

- участвовать в организации и проведении соревнования, осуществлять судейство по одному из видов фитнеса или бодибилдинга;
- разрабатывать структурные модели тренировки, восстановительных и контрольных мероприятий в фитнесе и бодибилдинге;
- использовать ценностный потенциал фитнеса бодибилдинга в соответствии с решаемыми задачами физкультурно-спортивного образования занимающихся;
- формулировать задачи по основным направлениям содержания спортивной тренировки фитнеса и бодибилдинге;

#### **владеть:**

- основами знаний в области структурно-содержательных и теоретико-методических аспектов современной системы спортивной подготовки и оздоровительных занятий в фитнесе и бодибилдинге;
- навыками рациональной организации и проведения занятий и соревнований по видам фитнеса и бодибилдинга в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- технологиями использования потенциала фитнеса и бодибилдинга в обучении двигательным действиям, воспитания физических качеств и умственных способностей занимающихся;
- способами применения средств и методов фитнеса и бодибилдинга для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни занимающихся;
- навыками обращения со специальным оборудованием и инвентарем.

### 3 Содержание дисциплины

#### 3.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	<b>Теория и методика фитнес-тренировки</b>	<p><b>ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ</b> Источники, этапы развития и становления теории и методики фитнес-тренировки. Основные цели и задачи, понятия, предмет и содержание фитнес-тренировки и ее взаимосвязь с другими видами спортивной тренировки. Фитнес в системе физической культуры и спорта. Планирование упражнений в подготовительной, основной и заключительной части тренировки для развития основных физических и психологических качеств атлета. Фитнес-тренировка, техника, тактика, функциональная и психологическая подготовка фитнес атлета. Фитнес-тренировки как средство физического воспитания и творческого развития личности. Направленность и организация соревнований в фитнесе.</p> <p><b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ, ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ</b> Компоненты организации и управленческие процессы фитнес-тренировки. Материально-техническое и финансовое обеспечение учебно-тренировочного процесса в фитнесе. Методы проектирования и конструирования периодов фитнес-тренировки. Понятие о ритме, темпе, технике упражнений и двигательных действий в фитнесе. Профессиональная этика и творческая деятельность фитнес-тренера и межличностные отношения с обучаемыми. Врачебно-гигиеническое обеспечение учебно-тренировочного процесса. Индивидуальные и групповые самостоятельные фитнес-тренировки. Проверка и оценка физической, психологической и интеллектуальной подготовленности личности.</p> <p><b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА И БОДИБИЛДИНГА</b> Информационные технологии (программное обеспечение, видеоролики, мобильные приложения, голограммы) в учебно-тренировочном процессе. Прогнозирование подготовки фитнес атлетов. Организация контроля над учебно-тренировочным процессом и методические рекомендации по совершенствованию подготовки атлетов. Питание, отдых и восстановительные средства в системе фитнес-тренировки</p>

**4 Примерный перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы. В рамках освоения программы повышения квалификации слушатель выполняет самостоятельную работу по подготовке к аттестации. Порядок выполнения самостоятельной работы определяется Положением о самостоятельной работе обучающихся**

1. Определение фитнеса как системы спортивной подготовки и средства физического воспитания личности.
2. Исторические фрагменты развития фитнеса в системе физической культуры.
3. Специфическая эффективность фитнеса в физической и психической сфере жизнедеятельности личности.

4. Кондиционная (ритмическая) гимнастика и ее место в системе фитнеса.
5. Шейпинг как система оздоровительных физических упражнений.
6. Музыкальность и ритмичность на занятиях фитнесом: методы и средства.
7. Хореографическая подготовка в фитнесе спортивного и оздоровительного направления.
8. Фитнес-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика и их место в системе фитнеса.
9. Соревновательные критерии в фитнесе и их основные раунды.
10. Основные проблемы и противоречия современной системы спортивной подготовки в фитнесе.
11. Спортивная подготовка в фитнесе как многолетний и поэтапный процесс.
12. Функциональное поле спортивной подготовки в фитнесе, значимость и взаимосвязи его структурных элементов.
13. Основные факторы эффективности спортивной подготовки в фитнесе и их динамичность.
14. Характеристика психолого-педагогической функции фитнеса.
15. Характеристика медико-биологической функции фитнеса.
16. Характеристика социальной функции фитнеса.
17. Характеристика экономической функции фитнеса.
18. Личностно-ориентированные взаимоотношения тренера и ученика в фитнесе.
19. Личностные характеристики успешного фитнес-тренера.
20. Основные цель и задачи занятий фитнесом системе физического воспитания и в возрастном аспекте.
21. Педагогические средства и методы занятий фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
22. Формы организации занятий фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).

## **5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение**

### **а) Литература**

1. **Барчуков И. С.** Физическая культура: методики практического обучения : учебник. – М. : КНОРУС, 2017.
2. **Леднев В. А.** Менеджмент в индустрии спорта. Выпуск 1 [Электронный ресурс]: сборник статей / Леднев В. А., Малыгин А. В., Иволгин И. Н. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. — 200 с. — <http://www.iprbookshop.ru/17024.html>. — ЭБС «IPRbooks».
3. **Удалова И. Б.** Менеджмент в туристской индустрии [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров / Удалова И. Б., Удалова Н. М., Машинская Е. А. — Электрон. текстовые данные. — М.: Дашков и Ко, Ай Пи Эр Медиа, 2014. — 256 с. — <http://www.iprbookshop.ru/15708.html>. — ЭБС «IPRbooks».
4. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>. — ЭБС «IPRbooks».

### **б) Информационное обеспечение**

- Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:
  - [fitness-pro.ru/trebovaniya-dlya-personalnogo-trenera/](http://fitness-pro.ru/trebovaniya-dlya-personalnogo-trenera/);
  - [gymnasium.sport-chehov.ru/](http://gymnasium.sport-chehov.ru/);
  - [https://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_1.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html).

- Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы.
- тренинговые и тестирующие программы.
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ.

- Роботизированные системы для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ИС «Комбат»;
- ИС «ЛиК»;
- ИР «КОП»;
- ИИС «Каскад».

#### **в) Материально-техническое обеспечение**

• сервера на базе MS SQL Server, файловый сервер с электронным образовательным ресурсом, базами данных;

- компьютеры с выходом в сеть Internet;

• сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;

• электронные библиотечные ресурсы, размещенные в телекоммуникационной двухуровневой библиотеке (ТКДБ).

#### **6 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, информационную Ровеб-технологию, телекоммуникационные технологии, соответствующие технологические средства, а также обеспечивающая освоение слушателем образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения слушателей.

Информационная Ровеб-технология и телекоммуникационная технология обучения обеспечивает доступ к электронному образовательному ресурсу (образовательному контенту и учебным продуктам), а также электронным информационным ресурсам слушателю в полном объеме на сайте «Личная студия» (toweb.online) в сети Интернет.

## 5 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Изучение каждой дисциплины (модуля) завершается промежуточным контролем в форме тестирования. Обязательным условием допуска слушателя к итоговой аттестации является наличие зачета по каждой дисциплине (модулю) Программы повышения квалификации, зафиксированному в зачетной ведомости слушателей.

Отметка «зачтено» ставится, если слушатель: посещал лекции, работал на практических занятиях, показал при тестировании знание основных понятий, умение использовать и применять полученные знания при решении задач предметной области, набрав не менее 65%.

«Не зачтено»: если слушатель не посещал лекции, не работал на практических занятиях и при прохождении тестирования набрал менее 65%.

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины
1.	Теория и методика фитнес-тренировки
Итоговая аттестация <span style="float: right;">экзамен</span>	

### Примерная экзаменационная база

#### Основы теории и методики фитнес-тренировки

Тип	Группа
Вес	12

#### Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	4
Вес	2

Тренированность атлета подразделяют на общую и _____ специальную
---

#### Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	4
Вес	2

В фитнес-индустрии _____ подход состоит в создании и развитии фитнес-технологий, основанных на культурных этнических традициях разных стран и народов. эkleктический
---

#### Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	4
Вес	2

_____ подход в фитнес-индустрии выражается в том, что на основе интегрируемых технологий из разных видов физической культуры и их последующей модернизации в фитнес-индустрии создаются новые технологии, во главе которых лежит принцип системности.
Синергетический

### Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	4
Вес	2

_____ тренированность приобретается в процессе выполнения конкретного вида мышечной деятельности для коррекции пропорций телосложения.
Специальная

### Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	4
Вес	2

_____ атлета – комплексный результат физической подготовки (степени развития физических качеств), технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков), тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психологической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств).
Подготовленность

### Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	4
Вес	

Спортивная _____ – высшая степень подготовленности атлета, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.
форма

### Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	4
Вес	

Процесс спортивной тренировки условно подразделяют на техническую, тактическую, _____, психологическую и теоретическую подготовку.
физическую

### Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	4
Вес	

Спортивная \_\_\_\_\_ – целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата.  
техника

### Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ тренировок – важный процесс для достижения высоких спортивных результатов, поэтому атлетам целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.  
Планирование

### Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ готовность фитнес-атлета – состояние, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности  
Психическая

### Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ тренировка – метод психотерапии и самовнушения, предложенный Шульцем в 1932 г.  
Аутогенная

### Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	4
Вес	2

Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: низшей и \_\_\_\_\_  
высшей

### Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:

Пространственные характеристики	упражнения характеризуются рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата, обеспечивающим целесообразное
---------------------------------	---

	исходное положение перед началом действия и позу в процессе его выполнения, а также соблюдением оптимальной траектории движений
Детали техники движений	отдельные составляющие, в которых проявляются индивидуальные вариации техники не принципиального характера
Основа техники движений	совокупность звеньев и структуры действий для решения задачи определенным способом (порядок проявления мышечных усилий, элементы согласования движений в пространстве и во времени)
Техника физических упражнений	способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно и большей эффективностью

### Организационные основы фитнес-тренировок

Тип	Группа
Вес	12

#### Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	4
Вес	2

Под \_\_\_\_\_ фитнес-тренировок понимается использование определенных компонентов, обеспечивающих обучение и воспитание атлетов в процессе занятий, тренировок в фитнес-клубе и соревнований, самостоятельно организацией

#### Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ тренировок позволяет увидеть перспективу целенаправленного проведения физической и психологической подготовки атлетов

Планирование

#### Задание

Порядковый номер задания	16
Тип	4
Вес	2

Материально-техническое и \_\_\_\_\_ обеспечение фитнес-тренировок – это деятельность по созданию, поддержанию и развитию учебно-спортивной базы, успешному проведению занятий и соревнований по видам фитнеса

финансовое

### Задание

Порядковый номер задания	17
Тип	4
Вес	2

Физические \_\_\_\_\_ – это движения и действия, направленные на улучшение физического состояния личности

упражнения

### Задание

Порядковый номер задания	18
Тип	4
Вес	2

Упражнение выполняется определенным способом, называемым \_\_\_\_\_

техникой

### Задание

Порядковый номер задания	19
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:	
Упражнения циклические	ходьба, бег, передвижение на лыжах и плавание
Упражнения ациклические	поднятие тяжестей, прыжки с места), а также смешанные (прыжки с разбега в длину и высоту, движения в спортивных играх)
Упражнения динамические	когда напряжение мышц чередуется с расслаблением
Упражнения статические	когда мышцы относительно продолжительное время находятся в напряжении (например, удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора)

### Задание

Порядковый номер задания	20
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – это обмывание или обтирание тела холодной водой, принятие холодного душа, полоскание горла, мытье ног холодной водой, купание в проруби

Закаливание

### Задание

Порядковый номер задания	21
Тип	4
Вес	2

Физические \_\_\_\_\_ – это виды двигательных действий (включая и совокупности их),

которые направлены на реализацию задач тренировочного процесса  
упражнения

### Задание

Порядковый номер задания	22
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом

Внутренняя

### Задание

Порядковый номер задания	23
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Внешняя

### Задание

Порядковый номер задания	24
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – это комплексная характеристика техники упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия

Ритм

### Задание

Порядковый номер задания	25
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ движения – действия, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, преодолевая значительные сопротивления.

Энергичные

## Формы, средства и методы фитнес-тренировок. Современные тенденции развития фитнеса и бодибилдинга

Тип	Группа
Вес	12

### Задание

Порядковый номер задания	26
--------------------------	----

Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ движения – действия с подчеркнуто постепенно изменяющимися мышечными напряжениями, постепенным ускорением или замедлением, закругленными траекториями при изменении направления движений.

Плавные

### Задание

Порядковый номер задания	27
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ движения – действия с подчеркнутыми амортизационными фазами (или моментами), позволяющими ослаблять силу.

Эластичные

### Задание

Порядковый номер задания	28
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – способ достижения цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности

Метод

### Задание

Порядковый номер задания	29
Тип	4
Вес	2

Метод \_\_\_\_\_ – система действий тренера в процессе обучения, атлета – при усвоении тренировочного материала обучения

### Задание

Порядковый номер задания	30
Тип	4
Вес	2

Методический \_\_\_\_\_ – способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей тренировки.

прием

### Задание

Порядковый номер задания	31
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:

Рассказ	повествовательная форма изложения, применяется тренером при организации игровой деятельности атлетов
Описание	способ создания у атлета представления о действии, дается перечень характерных признаков действия, используется при создании первоначального представления или при изучении простых действий, когда атлеты используют свои знания и двигательный опыт
Объяснение	способ развития сознательного отношения к действиям, так как призвано вскрывать основу техники
Беседа	повышает активность, оценивать тренировку в виде вопросов и ответов, свободного выяснения взглядов

### Задание

Порядковый номер задания	32
Тип	4
Вес	2

Метод \_\_\_\_\_ по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в целое.

разучивания

### Задание

Порядковый номер задания	33
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ методы основаны на активной двигательной деятельности, и разделяются на методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом); на методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

Практические

### Задание

Порядковый номер задания	34
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – проводится после выполнения задания, может быть односторонним, когда его проводит только тренер, двусторонним в виде беседы с участием атлетов, что позволяет решать задачи более эффективно.

Разбор

### Задание

Порядковый номер задания	35
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ предусматривает постановку задачи перед тренировкой или частных задач по его ходу.

Задание

### Задание

Порядковый номер задания	36
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ (распоряжение) – отличается краткостью и требует безоговорочного исполнения.

Указание

### Задание

Порядковый номер задания	37
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – результат анализа выполнения действия.

Оценка

### Задание

Порядковый номер задания	38
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ имеет форму приказа к немедленному исполнению действия, к его окончанию или к изменению темпа движений, применяются специальные судейские реплики, стартовые команды.

Команда

### Задание

Порядковый номер задания	39
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ задает атлетам необходимый темп выполнения движений

Подсчет

### Задание

Порядковый номер задания	40
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ фитнес-клуба – это образ физкультурно-спортивной организации, за которым закрепилось мнение оздоровления граждан, участие атлетов на состязаниях различного уровня.

Имидж

**Задание**

Порядковый номер задания	41
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ стиль фитнес-клуба – это совокупность подготовки атлетов, технологического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процесса и его деятельности, исходящей от него информации, внутреннего и внешнего оформления.

Фирменный

**Задание**

Порядковый номер задания	42
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ спортивного фитнес-клуба – это официально принятая атрибутика, означающая зарегистрированное в установленном порядке оригинально оформленное художественное изображение.

Эмблема

**Задание**

Порядковый номер задания	43
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ этика – система моральных принципов, норм и правил поведения специалиста с учетом особенностей его профессиональной деятельности и конкретной ситуации.

Профессиональная

**Задание**

Порядковый номер задания	44
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ - нормы и обычаи, регулирующие культуру поведения человека в обществе.

Этикет

**Задание**

Порядковый номер задания	45
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ этика – это принципы и нормы, определяющие поведение членов спортивного коллектива как добровольного и социально закрытого объединения, созданного для ведения специализированной деятельности и имеющего юридический статус

Корпоративная

**Задание**

Порядковый номер задания	46
Тип	4

Вес	2
-----	---

_____ – строительный материал для новых мышечных клеток. Его количество, принимаемое с пищей, нужно высчитывать, исходя из нормы – 2-2,5 г протеина на 1 кг веса. Полученное количество белков необходимо распределить на все приемы пищи.	
Протеины	

### Задание

Порядковый номер задания	47
Тип	4
Вес	2

_____ – основной источник энергии в организме, если их мало, то атлет испытывает вялость и подавленность.	
Углеводы	

### Задание

Порядковый номер задания	48
Тип	4
Вес	2

_____ – источник энергии для организма, без них не могут обходиться нервная система и костные суставы.	
Жиры	

## 7 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

На основе научных разработок в области когнитивных наук и информатизации реализуются программы курсов с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Для реализации программ курсов с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, которая предназначена для:

- ✓ разработки, хранения, обновления и систематизации электронных информационных и образовательных ресурсов;
- ✓ обеспечения доступа слушателей и сотрудников, независимо от места их нахождения, к электронным информационным ресурсам, электронным образовательным ресурсам посредством использования информационно-телекоммуникационных технологий, сервисов и технических средств;
- ✓ синхронного и асинхронного взаимодействия участников учебного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.