

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Смоленский государственный университет спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Принято на  
Ученом совете ФГБОУ ВО «СГУС»  
протокол №13  
30.05.2023 г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «СГУС»



А. А. Обвинцев

« 30 мая » 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

ИНСТРУКТОР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Смоленск 2023

## Содержание

<b>1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>3</b>
1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2 Цель и задачи профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	6
1.4 Планируемые результаты обучения.....	6
1.5 Нормативная трудоемкость обучения.....	10
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	10
1.7 Организационно-педагогические условия реализации программы	10
<b>2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>12</b>
2.1 Календарный учебный график.....	12
2.2 Учебный план.....	12
2.4 Рабочие программы учебных разделов.....	13
<b>3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>18</b>
<b>4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации....</b>	<b>19</b>
<b>5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....</b>	<b>22</b>
<b>6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>23</b>

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор тренажерного зала» (далее – ДПП ПК), реализуемая в ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», является учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Приказ Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»).

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных разделов, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор тренажерного зала» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 01.09.2020 г.);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (с изменениями от 15.11.2013 г.);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 октября 2013 г. № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»;

- Приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 г. № 68615);

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

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 сентября 2013 г. № АК-1879/06 «О документах о квалификации»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. № АК-1261/06 «Об особенностях законодательного и нормативного правового обеспечения в сфере дополнительного профессионального образования»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 января 2015 г. №ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ с учётом соответствующих профессиональных стандартов»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г. № АК-608/06 «Методические рекомендации по разработке, порядку выдачи и учёту документов о квалификации в сфере дополнительного профессионального образования»;

- Письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № ВК-1030/06, № ВК-1031/06, № ВК-1032/06 «Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов»;

- Уставом Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта», утверждённым 31 мая 2021 года (с изменениями от 23.12.2022 г.);

- Положением «О порядке разработки, структуре и утверждения дополнительных профессиональных программ в Федеральном

государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Смоленский государственный университет спорта» от 01 июля 2022 г.

## 1.2 Цель и задачи профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
код	наименование	наименование	код
А	Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию	Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию	А/01.3
В	Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	В/01.4
С	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	С/01.4

Целью программы дополнительного профессионального образования «Инструктор тренажерного зала» является получение слушателями курсов необходимых общетеоретических и практических знаний, умений и навыков для дальнейшей применения их в области современных фитнес технологий.

Задачи программы:

- формировать у слушателей знания об основах силовой тренировки, ее основных компонентах; принципах, целях и задачах;
- сформировать представления об основных видах и режимах работы мышц, факторах, определяющих мышечную силу;
- обучить основным принципам построения индивидуальных силовых тренировок;
- теоретически разобрать технику безопасности при организации персональных силовых тренировок.

### 1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительных профессиональных программ повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

### 1.4 Планируемые результаты обучения

Таблица 1 – Соотношение индикаторов достижения профессиональных компетенций с трудовыми функциями профессиональных стандартов

<b>ФГОС ВО 3++</b>		<i>ПС Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта. Код 05.005</i>		
Профессиональная компетенция	Индикаторы достижения компетенции (ПК)	Индикаторы трудовой функции	Трудовая функция	Обобщенная трудовая функция
<p><b>ПК -2 -</b> Способность использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание</p> <p><b>ПК -3 -</b> Способность планировать, организовывать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий</p>	<p><b>Знания:</b> основ организации здорового образа жизни; место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения</p> <p><b>Умения:</b> использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений,</p>	<p>- ознакомление занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря и оказание помощи при его использовании;</p> <p>- отслеживание безопасного применения занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>А/01.3. Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию</p>	<p>Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию</p>
		<p>- подбор программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для</p>	<p>В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической</p>	<p>Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому</p>

	<p>сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и различных контингентов населения</p> <p><b>Опыта практической работы:</b></p> <p>планирования учебно-тренировочных занятий по избранному виду двигательной активности для оптимизации двигательного режима; проведения занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий</p>	<p>развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия, мероприятия, о правилах этичного поведения занимающихся;</li> <li>- проведение занятий, мероприятий на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности и занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;</li> <li>- демонстрация занимающимся техники выполнения упражнений в соответствии с программой, планом занятия по физической подготовке;</li> <li>- разъяснение занимающимся особенностей дозирования физической нагрузки для улучшения физических</li> </ul>	подготовке	развитию с занимающимися
--	--	--	------------	--------------------------

		<p>качеств, способностей с минимизацией рисков травмирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима;</li> <li>- консультирование занимающихся по выбору форм и видов самостоятельных занятий по физической подготовке, видов активного отдыха с учетом интересов, вида деятельности, уровня развития физических качеств, способностей занимающихся</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление плана группового занятия на основе типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом методических указаний и требований к составу выполняемых упражнений;</li> <li>- подбор оборудования и</li> </ul>	<p>C/01.4</p> <p>Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса</p>	<p>Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися</p>

		<p>инвентаря согласно требованиям типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса;</p> <p>- инструктирование занимающихся фитнесом по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, информирование о правилах этичного поведения занимающихся;</p> <p>- информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по направлению фитнеса, урегулирование конфликтных ситуаций;</p> <p>- обучение занимающихся технике выполнения комплексов упражнений по плану занятия по типовой, авторской, лицензионной фитнес-программе, корректировка техники выполнения занимающимися комплекса упражнений и разъяснение типичных ошибок занимающимся;</p>		
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за переносимостью нагрузок и физическим состоянием занимающихся;</li> <li>- разъяснение занимающимся основ методики занятий по фитнес-программам различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчета энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес-тренировок;</li> <li>- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</li> </ul>		
--	--	--	--	--

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 72 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-3 недели.

### **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «СГУС» образца

### **1.7 Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Кадровые условия реализации ДПП ПК.** Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

### Учебно-методическое и информационное обеспечение ДПП ПК.

Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации ДПП ПК: в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации ДПП регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных дисциплин (модулей); материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; годовым календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Каждый обучающийся располагает доступом к библиотечным ресурсам образовательной организации, реализующей программу ДПП ПК (в том числе, электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), а также к электронной информационно-образовательной среде.

Специфические требования к учебно-методическому и информационному обеспечению каждого раздела, а также итоговой аттестации представлены в программе.

**Материально-техническое обеспечение ДПП ПК.** Организация, реализующая ДПП ПК, должна располагать материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория № 219 - помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов - 18; для преподавателя - 1. Интерактивная доска	Vtron IDB-4650 Interactive Digital Board User's Guide
Хореографический зал № 201 - помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектован специализированным оборудованием и инвентарем. Количество тренировочных мест: для студентов - 16; для преподавателя - 1.	
Тренажерный зал № 206 - помещение для практических групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектован специализированным тренажерным оборудованием. Количество тренировочных мест: для студентов - 20; для преподавателя - 1.	

## 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### 2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	4-6	5	3 недели
	8	6	2 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по учебной работе ФГБОУ ВО «СГУС».

### 2.2 Учебный план

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Инструктор тренажерного зала»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоёмкость всего в часах	Трудоёмкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1	Теоретические основы силовой тренировки. Классификация силовых упражнений. Виды и режимы работы мышц	10	4	2	2	6	
2	Принципы планирования и построения тренировочного процесса в силовой тренировке	10	4	2	2	6	

3	Разработка индивидуальных программ. Контроль за состоянием здоровья занимающихся	12	6	2	4	6	
4	Организация и проведение тренировочных занятий. Вводный инструктаж	12	8	2	6	4	
5	Материально-техническое обеспечение занятий в условиях тренажерного зала. Профилактика травматизма на занятиях в условиях тренажерного зала	14	6	2	4	8	
6	Основы питания при построении тренировок разной направленности в тренажерном зале	12	6	2	4	6	
Итоговая аттестация (зачет)		2	2	2			
Итого		72	36	14	22	36	

### 2.3 Рабочие программы учебных разделов

**Тема 1. Теоретические основы силовой тренировки. Классификация силовых упражнений. Виды и режимы работы мышц (10 часов).**

**Лекция «Теоретические основы силовой тренировки. Классификация силовых упражнений. Виды и режимы работы мышц» (2 часа).**

История возникновения бодибилдинга. Определение понятий «тренажерный зал», «тренажер», «свободное отягощение». Определение силовой тренировки, ее основные компоненты (нагрузка, интенсивность, объем). Принципы, цели и задачи силовой тренировки. Общая модель инструктора тренажерного зала.

Принципы классификации упражнений, применяемых в силовой тренировке (по количеству задействованных мышц, по структурности

движения, по механизму энергообеспечения, по направленности воздействия на организм). Техника выполнения силовых упражнений со свободным весом и на тренажерах. Используемое оборудование (устройства постоянной, переменной и приспособляющейся нагрузки). Целесообразность использования в тренировке тренажеров и свободных весов. Виды и режимы работы мышц. Факторы, определяющие мышечную силу.

**Практическое занятие «Теоретические основы силовой тренировки. Классификация силовых упражнений. Виды и режимы работы мышц» (2 часа).**

Обучение технике выполнения силовых упражнений со свободным весом и на тренажерах. Техника выполнения основных упражнений с дополнительным оборудованием. Изучение структуры упражнения (исходное положение, начало упражнения и техника движения). Возможные ошибки при выполнении движения, причины их возникновения и рекомендации по исправлению. Использование дополнительных приспособлений при занятиях со свободными весами и на тренажерах.

**Тема 2. Принципы планирования и построения тренировочного процесса в силовой тренировке (10 часов)**

**Лекция «Принципы планирования и построения тренировочного процесса в силовой тренировке» (2 часа).**

Этапы тренировочного процесса: подготовительный, коррекционно-развивающий, поддерживающий. Нормирование нагрузки и отдыха на различных этапах тренировочного процесса в рамках одного занятия и недельного цикла. Сочетание нагрузок различной направленности в рамках одного занятия и в недельном цикле тренировки. Способы увеличения результативности тренировок. Методы и технические приемы для изменения интенсивности занятия («пирамида», «читинг», «суперсет», «предварительное истощение», «отдых-пауза», «пиковое сокращение», «форсированные повторения», «частичные повторения», «дроп-сет»).

**Практическое занятие «Принципы планирования и построения тренировочного процесса в силовой тренировке» (2 часа).**

Особенности построения тренировочных занятий на различных этапах тренировочного процесса. Правила нормирования нагрузки и отдыха в процессе занятия и недельного цикла тренировки. Изучение методов и технических приемов для изменения интенсивности занятия («пирамида», «читинг», «суперсет», «предварительное истощение», «отдых-пауза», «пиковое сокращение», «форсированные повторения», «частичные повторения», «дроп-сет»).

**Тема 3. Разработка индивидуальных программ. Контроль за состоянием здоровья занимающихся (12 часов)**

**Лекция «Разработка индивидуальных программ. Контроль за состоянием здоровья занимающихся» (2 часа).**

Характеристика основных этапов разработки индивидуальных фитнес-

программ силовой направленности: оценка физической подготовленности занимающихся, их мотивации, подбор структуры занятий, упражнений, написание индивидуальной программы тренировки с определением реальных параметров достижения конкретной цели. Особенности построения силовой тренировки с лицами различного возраста, пола и уровня подготовленности.

**Практическое занятие «Разработка индивидуальных программ. Контроль за состоянием здоровья занимающихся» (4 часа).**

Изучение различных методик определения типов телосложения; определения основных функциональных характеристик организма занимающихся (ЧСС, АД, ЧД), их компонентного состава тела, показателей физической подготовленности. Разработка индивидуальных тренировочных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Тема 4. Организация и проведение тренировочных занятий. Вводный инструктаж (12 часов)**

**Лекция «Организация и проведение тренировочных занятий. Вводный инструктаж» (2 часа).**

Обязательные компоненты тренировочного занятия: общая разминка, специальная разминка, основная часть, заминка - их цели и задачи. Первичный инструктаж. Дневник тренировок. Одежда и дополнительная экипировка для занятий в тренажерном зале.

**Практическое занятие «Организация и проведение тренировочных занятий. Вводный инструктаж» (6 часов).**

Обучение основным положениям вводного инструктажа. Обучение особенностям проведения общей и специальной разминки при подготовке к силовой тренировке.

Способы организации и проведения основной части занятия при различной наполняемости тренажерного зала, в зависимости от уровня подготовленности и направленности тренировочных занятий.

Правила ведения дневника тренировок. Обучение методам самооценки и самоконтроля. Использование дополнительной экипировки для занятий в тренажерном зале.

**Тема 5. Материально-техническое обеспечение занятий в условиях тренажерного зала. Профилактика травматизма на занятиях в условиях тренажерного зала (14 часов)**

**Лекция «Материально-техническое обеспечение занятий в условиях тренажерного зала. Профилактика травматизма на занятиях в условиях тренажерного зала» (2 часа).**

Описание материально-технической оснащённости фитнес-залов для занятий силовым тренингом. Использование тренажеров в оздоровительных целях. Особенности работы на кардио- и силовых тренажерах. Размещение и уборка инвентаря. Правила эксплуатации залов для фитнеса. Требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю в тренажерном зале. Понятие о спортивной травме. Классификация травм по степени тяжести, локализации.

Характеристика наиболее часто встречающихся травм и патологических состояний, возникающих в процессе занятий фитнесом (ушиб, разрыв и растяжение связок, вывих, боли в спине, головные боли, обморочные состояния; боли в мышцах и суставах, печеночно-болевого синдром). Профилактика травм и патологических состояний. Основные причины травматизма на занятиях фитнесом. Предупреждение травматизма. Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

**Практическое занятие «Материально-техническое обеспечение занятий в условиях тренажерного зала. Профилактика травматизма на занятиях в условиях тренажерного зала» (4 часа).**

Показ техники безопасности при выполнении различных упражнений в тренажерном зале. Осуществление страховки и помощи при выполнении упражнений на тренажерах и со свободными весами. Оказание инструктором первой помощи при травмах, потере сознания, обморочных состояниях в процессе тренировки.

Обучение технике безопасности при организации тренировок в тренажерном зале. Основные способы страховки и помощи при выполнении упражнений на тренажерах и со свободными весами. Изучение действий инструктора по оказанию первой помощи при травмах, потере сознания, обморочных состояниях в процессе тренировки.

**Тема 6. Основы питания при построении тренировок разной направленности в тренажерном зале (12 часов)**

**Лекция 6: «Основы питания при построении тренировок разной направленности в тренажерном зале» (2 часа)**

Особенности организации питания при занятиях силовым тренингом с учетом поставленных задач. Расчет КБЖУ, определение метаболического обмена. Теоретические основы об применении БАД. Контроль и ведение дневников питания.

**Практическое занятие «Основы питания при построении тренировок разной направленности в тренажерном зале» (4 часа)**

Разработка планов питания при увеличении мышечной массы, при снижении жировой массы, для поддержания массы тела.

Разработка рекомендаций по применению БАД для восстановления, профилактики и сохранения результатов.

### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1	История возникновения и развития силового фитнеса	6
2	Компоненты силовой тренировки	6
3	Материально-техническое оснащение оздоровительных занятий фитнесом силовой направленности	6
4	Профилактика травматизма на занятиях в тренажерном зале	4
5	Планирование физкультурно-оздоровительного процесса в условиях тренажерного зала	8
6	Пищевое поведение и организация питания при занятиях в тренажерном зале с учетом индивидуальных особенностей контингента	6

#### Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Текущий контроль знаний слушателей осуществляется по средствам опроса, беседы, проверки заданий, вынесенных на самостоятельное изучение.

#### Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб.-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.

3. Большакова, Т.А. Оздоровительная силовая тренировка [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Н.П. Гаськова, В.В. Большаков, Т.А. Большакова. – Иркутск: Издательство «Мегапринт», 2015. – 78 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/586503>

Дополнительная литература:

1. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

2. Семенов, В.Г. Культурнизм: тренировка силы и красоты / В.Г. Семенов, В.Н. Костюченков, З.В. Костив. – Смоленск, 1993. – 166 с.

3. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Д.В. Ибель. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 81 с. – ISBN 5-94299-070-0. – Режим доступа:

<https://lib.rucont.ru/efd/641332>

Другие информационные ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru>
2. [www.academy-fit.ru](http://www.academy-fit.ru)
3. <https://uchi-fitness.ru>
4. <https://fitness-pro.ru>
5. <http://fitnessexpert.com/>
6. <http://onfit.ru/>

### 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<p><b>ПК-2</b> Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж и правильное питание</p>	<p>А/01.3 Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию</p>	<p><b>знает:</b> медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты.</p> <p><b>умеет:</b> оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой; выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностей.</p> <p><b>имеет опыт:</b> подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы; владения методами оценки физического развития и физической</p>

		подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.
<p><b>ПК-3</b> Способен планировать, организовать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий</p>	<p>В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке</p> <p>С/01.4 Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса</p>	<p><b>знает:</b> теоретические основы и методику организации и проведения персональных занятий с применением фитнес-технологий; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</p> <p><b>умеет:</b> собирать и анализировать информацию о морфофункциональных показателях занимающихся, с последующими рекомендациями по тренировочному режиму; составлять рекомендации по питанию; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой.</p> <p><b>имеет опыт</b> разработки конспектов учебно-тренировочных занятий для конкретного занимающегося с учетом индивидуальных особенностей с применение фитнес-технологий; проверка исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности; проведение инструктажа по технике безопасности</p>

#### 4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Итоговая аттестация – зачет в форме тестирования.

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Итоговый тест содержит 15 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Оценка «зачтено» выставляется, если слушатель дал 50% и более

правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «не зачтено» выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

### *Тестовые задания*

- 1. Какая из задач не относится к оздоровительной тренировке?**
  - а) профилактика заболеваний и улучшение общего физического состояния;
  - б) повышение спортивного мастерства;
  - в) улучшение физических кондиций.
- 2. Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физкультурно-оздоровительными занятиями?**
  - а) 5 раз;
  - б) 2-3 раза;
  - в) 1 раз.
- 3. Методы, не применяемые на занятиях силовым фитнесом:**
  - а) многократное повторение упражнений с малым весом;
  - б) работа до отказа;
  - в) однократные повторения с максимальным отягощением.
- 4. Что не используют в содержание подготовительной части силового тренинга?**
  - а) комплексы ОРУ, суставная гимнастика;
  - б) кардиотренажеры;
  - в) шаги классической и степ-аэробики, элементы функционального тренинга.
- 5. Метод тренировки при котором чередуются упражнения аэробной и силовой направленности?**
  - а) интервальный;
  - б) круговой;
  - в) сплит.
- 6. Выберите упражнения для развития грудных мышц:**
  - а) пулловер, отжимание от пола, сведение рук в тренажере;
  - б) жим штанги на наклонной (вверх) скамье, отжимание на брусьях;
  - в) фронтальная тяга, вертикальная тяга перед грудью, сгибание рук на скамье Скотта.
- 7. Выберите упражнения для развития бицепса бедра:**
  - а) жим ногами;
  - б) приседания на ГАК-тренажере;
  - в) сгибание ног лежа.
- 8. Выберите «относительно» запрещенное упражнение:**
  - а) вертикальная тяга перед грудью;
  - б) вертикальная тяга за голову;
  - в) горизонтальная тяга к поясу.

**9. После силовой тренировки, направленной на наращивание мышечной массы рекомендовано употребить в пищу:**

- а) быстрые углеводы;
- б) медленные углеводы;
- в) белковая пища.

**10. С целью повышения сохранения водно-солевого баланса в организме во время тренировок допустимо употреблять:**

- а) изотонические напитки;
- б) L-карнитин, гуарана;
- в) ВСАА или другие аминокислоты.

**11. При организации и проведении персональных силовых тренировок необходимо учитывать:**

- а) индивидуальные особенности занимающихся;
- б) материально-техническое оснащение зала;
- в) цели и задачи занимающегося;
- г) индивидуальные особенности занимающихся и их

мотивационные установки.

**12. Допустимое покрытие в тренажерном зале:**

- а) ламинат или паркет;
- б) заливной пол или прорезиненное покрытие;
- в) ковролин.

**13. Что такое «зона свободных весов»:**

- а) зал (помещение) с гантелями, штангами и гирями разных весов;
- б) зал (помещение) с тренажерами общего типа;
- в) зал (помещение) с оборудованием для функциональной

подготовки.

**14. Что входит в содержание подготовительной части силовой тренировки:**

- а) кардио разминка, суставная разминка, ОФП, ОРУ;
- б) дыхательные упражнения;
- в) упражнения классической аэробики.

**15. Допустимо ли применять метод максимального отягощения с новичками:**

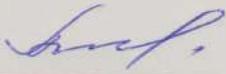
- а) не рекомендуется;
- б) допустимо.

## 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Теоретические основы силовой тренировки. Классификация силовых упражнений. Виды и режимы работы мышц	Антипенкова И.В.	к.п.н., доцент	Зав.кафедрой фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
2	Принципы планирования и построения тренировочного процесса в силовой тренировке	Киреева А.В.	Ст. преподаватель	Старший преподаватель кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
3	Разработка индивидуальных программ. Контроль за состоянием здоровья занимающихся	Диаконидзе Ю.А.	к.п.н.	доцент кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
4	Организация и проведение тренировочных занятий. Вводный инструктаж	Диаконидзе Ю.А.	к.п.н.	доцент кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
5	Материально-техническое обеспечение занятий в условиях тренажерного зала. Профилактика травматизма на занятиях в условиях тренажерного зала	Киреева А.В.	ст. преподаватель	Старший преподаватель кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»
6	Основы питания при построении тренировок разной направленности в тренажерном зале	Антипенкова И.В.	к.п.н., доцент	Зав.кафедрой фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО «СГУС»

## 6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Зав.кафедрой фитнеса и режиссуры  
театрализованных представлений  
к.п.н., доцент  
Антипенкова И.В.

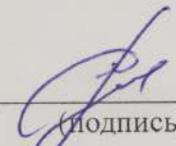
  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Доцент кафедры фитнеса и режиссуры  
театрализованных представлений  
к.п.н., доцент  
Диаконидзе Ю.А.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

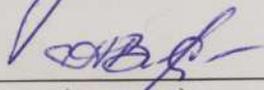
СОГЛАСОВАНО:

И.о. проректора по учебной работе  
к.соц.н., доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

И.А.Дьячук

Декан ФДО  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.В.Мазурина

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации  
«Инструктор тренажерного зала» рассмотрена на заседании методического  
совета ФГБОУ ВО «СГУС» и рекомендована к реализации на факультете  
дополнительного образования ФГБОУ ВО «СГУС» решением  
от « 25 » мая 2023г. протокол № 2

Председатель методического совета,  
к.соц.н., доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

И.А.Дьячук