

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

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
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
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	12
2.1 Календарный учебный график.....	12
2.2 Учебный план.....	12
2.4 Рабочие программы учебных разделов.....	13
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	18
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации....	19
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	22
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	23

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 режима работы мышц, факторах, определяющие 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

ФГОС ВО 3++		<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>ПК -2 - Способность использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание</p> <p>ПК -3 - Способность планировать, организовывать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий</p>	<p>Знания: 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>Умения: 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>Опыта практической работы:</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"> - информирование занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия, мероприятия, о правилах этичного поведения занимающихся; - 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; - демонстрация занимающимся техники выполнения упражнений в соответствии с программой, планом занятия по физической подготовке; - разъяснение занимающимся особенностей дозирования физической нагрузки для улучшения физических 	подготовке	развитию с занимающимися
--	--	--	------------	--------------------------

		<p>качеств, способностей с минимизацией рисков травмирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль двигательной деятельности занимающихся и корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима; - 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 		
		<ul style="list-style-type: none"> - составление плана группового занятия на основе типовой, авторской, лицензионной фитнес-программы по направлению фитнеса с учетом методических указаний и требований к составу выполняемых упражнений; - подбор оборудования и 	<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"> - контроль за переносимостью нагрузок и физическим состоянием занимающихся; - разъяснение занимающимся основ методики занятий по фитнес-программам различной направленности (анаболической, катаболической, комплексной, избирательной), методов подсчета энергозатрат, принципов периодичности и интенсивности фитнес-тренировок; - оказание первой помощи до оказания медицинской помощи 		
--	--	--	--	--

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	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость 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
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>ПК-2 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>знает: медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты.</p> <p>умеет: оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой; выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностей.</p> <p>имеет опыт: 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>ПК-3 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>знает: теоретические основы и методику организации и проведения персональных занятий с применением фитнес-технологий; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</p> <p>умеет: 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>имеет опыт 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:

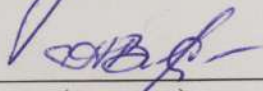
И.о. проректора по учебной работе
к.соц.н., доцент



(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