

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

---

**ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
«ИНСТРУКТОР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА»**

Форма обучения:  
заочная с применением дистанционных образовательных технологий  
288 часов

г. Санкт-Петербург  
2020 г.

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Цель реализации программы**

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области фитнеса.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Выбатывать мотивационно - ценностные установки для выполнения требований программы и дальнейшее применение средств и методов фитнеса как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития.

2. В доступной форме донести информацию о взаимосвязи функциональной анатомии и физиологии человека с биомеханикой, как о необходимом компоненте в построении тренировочного процесса.

3. Знать и неукоснительно соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе. В ходе своей работы прививать эти знания всем занимающимся в тренажерном зале.

4. Прививать знания и умения обучать практическим навыкам использования средств спортивной тренировки для улучшения физического, психического и функционального состояния занимающегося. Способствовать всестороннему развитию физических способностей человека.

5. Обучать методам оценки физического и функционального, состояния организм и методам коррекции средствами физической культуры.

6. Знать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся.

7. Знать и применять в своей работе: Теоретические основы оздоровительной физической культуры; Медико-биологические основы фитнеса.

8. Обучать осуществлению самоконтроля и ведению дневника самоконтроля для достижения поставленных целей.

9. Научить умению анализировать свои действия и рационально управлять ими, оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений.

10. Обучать составлению индивидуальных тренировочных программ и программ питания применительно к типу телосложения, формировать соблюдение требований личной и общественной гигиены, мотивационно – ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом. Обучить мотивационным техникам для ведения здорового и активного образа жизни.

## 1.2 Характеристика нового вида профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

### знать:

- Теоретические основы оздоровительной физической культуры;
- Медико-биологические основы фитнеса;
- Тренажерные устройства в фитнесе;
- Правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе;
- Анатомию человека. Основы биомеханики двигательной деятельности;
- Систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
- Технологии проведения групповых занятий по направлению фитнеса;
- Показания и противопоказания к занятиям по направлениям фитнеса;
- Базовые принципы планирования фитнес-программы, дозирования нагрузок занимающихся;
- Структуру занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки;
- Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности;
- Гигиенические требования и нормы к занятиям физической культурой и спортом;
- Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;
- Методы подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося;
- Методики проведения занятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей для выполнения нормативов испытаний (тестов);
- Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;

### уметь:

- Применять полученные знания в профессиональной деятельности;
- Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
- Пояснять структуру занятия по направлению фитнеса;
- Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом;
- Обучать технике выполнения физических упражнений по направлению тренажерный зал согласно принятым мировым нормам и стандартам;
- Составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок;

-Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися;

-Проверять и оценивать физическую подготовленность посетителей фитнес-клуба по направлению тренажерный зал.

### **1.3 Требования к результатам освоения программы**

Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующими профессиональными компетенциями в области тренерской деятельности:

-способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

-способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

-способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12);

-способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14).

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

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное, высшее образование или обучаться на третьем и выше курсе (с предъявлением справки об обучении).

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Желательно иметь стаж работы (не менее года), связанной с профессией инструктора тренажерного зала.

### **1.5. Трудоемкость обучения**

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 288 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

### 1.6. Форма обучения

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

### 1.7 Режим занятий

При заочной форме обучения учебная нагрузка устанавливается 30 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

Курс, семестр	Всего часов	Всего аудиторных часов	Аудиторное время				Контроль					Самостоятельная работа
			Лекции (дист)	семинары	ПЗ (дист)	другие виды аудиторных занятий	контрольные работы	курсовые работы	зачеты	зачеты с оценкой	экзамены	
Пере-подготовка	288	138	102	12	24		24				6	120
<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>138</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		<b>24</b>				<b>6</b>	<b>120</b>

№ п/п	Наименование разделов, тем, видов учебных занятий	Количество учебных часов								Материально-техническое и иное обеспечение занятия	Особенности проведения учебного занятия
		Всего часов на дисциплину	Аудиторные занятия					Самостоятельная работа	Контроль		
			Всего часов	Лекции	Семинары	Практические занятия	Контрольная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1	Тема № 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.	20	8	8				10	2	Медийный комплекс	Зачет
5	Тема № 2. Основы спортивной физиологии.	30	18	16	2			10	2	Медийный комплекс	Зачет
12	Тема № 3. Основы спортивной биохимии.	20	8	8				10	2	Медийный комплекс	Зачет
16	Тема № 4. Основы биомеханики двигательной	20	10	8	2			8	2	Медийный комплекс	Зачет

деятельности.											
21	Тема № 5. Спортивная медицина.	20	12	12				6	2	Медийный комплекс	Зачет
26	Тема № 6. Основы рационального питания и нутрициология.	20	8	6	2			10	2	Медийный комплекс	Зачет
32	Тема № 7. Теория и методика фитнеса и бодибилдинга.	50	20	10	2	8		28	2	Медийный комплекс	Зачет
39	Тема № 8. Методика функционального тренинга.	30	14	6		8		14	2	Медийный комплекс	Зачет
43	Тема № 9. Тренировки outdoor.	20	16	8		8		2	2	Медийный комплекс	Зачет
48	Тема № 10. Психологическое сопровождение на тренировке.	12	6	6				4	2	Медийный комплекс	Зачет
52	Тема № 11. Сервис и продажи в фитнесе.	20	10	6	4			8	2	Медийный комплекс	Зачет
58	Тема № 12. Продвижение в социальных сетях.	20	8	8				10	2	Медийный комплекс	Зачет
62	Экзамен.	6							6		
63	Итого	288									

## 2.2 Дисциплинарное содержание программы

### Тема № 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.

Основные понятия, предмет и содержание анатомии, как учебной и научной дисциплины. Клетка, орган, система. Строение опорно-двигательного аппарата.

### Тема № 2. Основы спортивной физиологии.

Основные понятия, предмет и содержание физиологии, как учебной и научной дисциплины. Функциональные состояния, функции органов и систем человека. Строение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной, нервной систем. Физиологические особенности зрелых и пожилых людей. Физиология развития ребенка.

### Тема № 3. Основы спортивной биохимии.

Основные понятия, предмет и содержание биохимии, как учебной и научной дисциплины. Химический состав организма. Белки, углеводы, липиды: строение, свойства, функции, ферменты, витамины и гормоны, энергетический обмен человека. Метаболизм, регуляция.

### Тема № 4. Основы биомеханики двигательной деятельности.

Особенности строения мышечной ткани человека. Механизмы гипертрофии. Характеристика локомоций, их структура и биодинамика.

Основы статики биологических тел. Классические и инновационные модели исследований локомоций человека. Рычаги, плечо силы с точки зрения биомеханики. Методы биомеханического исследования статических положений и движений человека. Способы модификации упражнений.

#### **Тема № 5. Спортивная медицина.**

Понятие двигательного стереотипа, механизмы формирования и смены доминанты. Основы общей и спортивной патологии (Грыжи, протрузии, сколиозы, артрозы). Сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, тахикардия). Эндокринные заболевания (гипо и гипертиреоз, диабет 1 и 2 й степени).

#### **Тема № 6. Основы рационального питания и нутрициология.**

Причины и предрасполагающие факторы избыточного веса и ожирения. Нейрогенные (корковый и гипоталамический) и эндокринные (лептиновый, гипотиреоидный, надпочечниковый и инсулиновый) механизмы ожирения. Диагностика и принципы коррекции. Принципы рационального питания, внутренняя экология человека (эндозкология), пищевой статус, его оценка и коррекция. Пищевые продукты и блюда с коррекционным эффектом. Питание и генетика. Спортивное питание.

#### **Тема № 7. Теория и методика фитнеса и бодибилдинга.**

История развития фитнеса и бодибилдинга. Виды спорта (бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит). Сущность, основные термины и понятия, принципы физической подготовки, основы теории и методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств. Теории и методика фитнеса: общая характеристика спорта и спортивной подготовки; основы спортивной тренировки, построение процесса спортивной подготовки, технология планирования в спорте и т.п. Техника выполнения силовых упражнений. Составление программы тренировок по целям и задачам.

#### **Тема № 8. Методика функционального тренинга.**

Понятие функциональный тренинг. Методика развития физических качеств посредством функционального тренинга. Техника безопасности во время занятий. Запрещенные элементы. Структура урока. Физические упражнения с целью повышения выносливости. Тренировочный процесс и модификация упражнений с учетом функционального состояния клиента. Технология тренировки кроссфит.

#### **Тема № 9. Тренировки outdoor.**

Принципы оздоровительной тренировки. Методика оздоровительной физической культуры в аспекте использования ее форм outdoor, средств и методов применительно к различным контингентам населения. Методика спортивно – оздоровительной тренировки (бег, ходьба, амортизаторы, outdoor тренажеры).

#### **Тема № 10. Психологическое сопровождение на тренировке.**

Психологические и педагогические принципы работы тренера. Психотипы. Принципы оказания фитнес услуги. Мотивация. Привлечение и удержание клиентов.

### **Тема № 11. Сервис и продажи в фитнесе.**

Сервисные технологии в фитнес-индустрии. Маркетинговые решения. Типы клиентов. Скрипты продаж. Работа с возражениями. Цели и задачи клиента при покупке абонеента в фитнес-клуб.

### **Тема № 12. Продвижение в социальных сетях.**

Основы онлайн бизнеса в контексте фитнеса. Фитнес блогеры. Личный маркетинг тренера. Маркетинг в онлайн фитнесе.

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Материально-технические условия реализации программы**

Теоретическая подготовка проходит на электронном ресурсе и не предусматривает наличия лекционных аудиторий.

Проведение практических занятий происходит на учебно-материальной базе сети «Афитнес» и «АлексФитнес».

**Перечень средств обучения, необходимых для реализации дополнительной профессиональной программы:**

- Технические средства обучения учебной аудитории ЧОУ ДПО НУФ.
- Зал атлетической подготовки.
- Тренажерный зал.
- Тренажерный силовой комплекс.
- Спортивные снаряды и инвентарь для занятий по гимнастике и атлетической подготовке.

### **3.2. Учебно-методическое обеспечение программы**

Реализация программы должна обеспечиваться электронным учебно-информационными фондами ЧОУ ДПО «Национальный Университет Фитнеса».

Программа должна быть обеспечена учебно-методической литературой по всем видам учебных занятий и по всему объему самостоятельной работы слушателей.

## **Литература**

### **Основная**

Аксенова Л. В. Объемно – силовая система тренировок. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. – 157, с.:

Медицинское обеспечение физической подготовки войск. Учебник для курсантов ВУЗ. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2007.

Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. М.: Городец, 2016. – 386 с.

Овчинникова Б. В., Дьяконов И. Ф., Богданова Л. В. Практическая



психогигиена. СПб. : СпецЛит , 2018. – 257 с.

Овчинникова Б. В., Дьяконов И. Ф., Богданова Л. В. Психическая предпатология (превентивная диагностика и коррекция). СПб. : ЭЛБИ\_СПб, 2017. – 368 с.

Степанова О. Н. Маркетинг в физкультурно – спортивной деятельности : учеб. пособие М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.

Яных Е. А., Захаркина В. А. Степ – аэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 78, с.:

#### **Дополнительная**

Беляев И. И. Очерки психогигиены. М. : Медицина, 1973. – 231 с.

Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: Справочник. М.: Медицина.- 2001. – 592 с.

Козинец Г. И. Физиологические системы организма человека, основные показатели. - М., «Триада-Х», 2000. – 336 с.

Носс И. Н. Руководство по психодиагностике. М. : Изд – во Института психотерапии, 2005. – 688 с.

Руненко С. Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность. М.. : Советский спорт, 2007. – 64 с

#### **4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Основными видами обучения при изучении дисциплины являются лекции, семинарские и практические занятия, консультации и самостоятельные занятия. В качестве промежуточной формы контроля обучающиеся выполняют контрольные работы в виде тестов, предусмотренные учебным планом. Итоговый контроль осуществляется в форме экзамена в соответствии с учебным планом.

Лекции читаются по наиболее актуальным и сложным проблемам и призваны вовлечь слушателей в активную мыслительную деятельность, самостоятельную работу с учебным материалом. Для лекционных занятий характерны концептуальность, методологическая и мировоззренческая направленность.

Семинары (мастер-классы онлайн) проводятся с целью систематизации знаний по нескольким темам, более углубленного изучения наиболее важных проблем дисциплины; привития слушателям навыков самостоятельного поиска и анализа учебной информации; формирования и развития у них научного мышления, умения активно участвовать в творческой дискуссии, аргументировано излагать и отстаивать своё мнение, делать выводы. В то же время, семинар служит основной формой подведения итогов самостоятельной работы слушателей, которая включает изучение учебников и учебных пособий.

Самостоятельная работа над первоисточниками, учебной литературой, в свою очередь, служит главным элементом подготовки к семинарскому

занятию и экзамену, решающим фактором их результативности.

На семинарах выявляется качество усвоения тем/темы, уровень знаний слушателей, эффективность их самостоятельной работы. Осуществляется непосредственный контакт преподавателя со слушателями, что создает возможность персонально и избирательно проверить их знания.

Практическое занятие органически взаимосвязано с лекцией и самостоятельной работой. В ходе лекции ставятся учебные задачи, которые необходимо решить при подготовке к практическому занятию или на нем самом. На практическом занятии выявляется качество усвоения темы, уровень знаний слушателей, эффективность их самостоятельной работы. С другой стороны, оно является действенной формой самоконтроля обучающихся. Такое взаимодействие обучающихся с преподавателями позволяет обнаружить свои недоработки, пробелы в знаниях, недостатки в умении их выразить.

Контрольная работа состоит в выполнении слушателем задания по определенной теме курса. Контрольная работа оценивается «Зачтено» или «Не зачтено».

Экзамен проходит в форме выполнения практического задания и оценивается по пятибалльной системе.