

Общество с ограниченной ответственностью «Профессионалы фитнеса»

Утверждаю  
Генеральный директор



Калашников Д.Г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Персональный фитнес - тренер»**

Реализация личносно – творческого потенциала в области фитнеса.

**Объем** в часах - всего 360 учебных часов.

Москва, 2020

**1.1 Цель программы** – получение достаточного минимума знаний и умений для эффективной работы в индустрии фитнеса и физического воспитания в качестве инструктора \ персонального тренера.

**Основные задачи программы:**

- изучение основ анатомии и физиологии;
- изучение теории и методики фитнес - тренировки;
- формирование системы знаний и умений в области занятий фитнесом.

Обучающийся, освоивший программу, **должен обладать компетенциями, включающими в себя способность:**

- к принятию адекватных решений с использованием анализа параметров конкретной ситуации, взятой из практической деятельности;
- к рассмотрению различных точек зрения, оценке сложившейся обстановки в условиях профессиональной деятельности;
- действовать в соответствии со стандартами, принятыми в данной сфере деятельности;
- а также иметь опыт самостоятельных тренировок в фитнес – клубах / спортивных центрах и т.д.;
- обладать личностной и социальной компетентностью, предполагающей приверженность здоровому образу жизни.

### 1.2 Направленность программы

**Метапрофессиональные качества**, развиваемые в рамках образовательной программы: коммуникабельность, креативность, социальная мобильность и творческое мышление, приверженность здоровому образу жизни, включающему регулярные тренировки в фитнес – клубах / спортивных центрах. Программа направлена на формирование устойчивых знаний, умений и навыков лиц, увлекающихся физической культурой и спортом. На основе изучаемых материалов у обучающихся создается целостное представление о системе знаний и умений для работы в отрасли физического воспитания и фитнес-тренинга.

### 1.3 Условия реализации программы

**Условия участия в программе**

- возраст (с 18 лет и старше);
- наличие высшего/ средне-специального образования;
- личный опыт занятий в фитнес – клубе / спортивном центре.

Реализация программы построена на использовании активных методов обучения, совместной творческой деятельности преподавателя и обучающихся.

При обучении используются прогрессивные педагогические приемы и технологии, которые помогают более эффективно воспринимать учебный материал и более качественно его запоминать. Методика изучения курса строится на рациональном сочетании лекционных форм проведения занятий, а также практическом освоении соответствующих разделов. С целью оптимизации образовательного процесса на занятиях используются активные формы обучения, решаются практические задачи, рассматриваются конкретные ситуации.

**Формы и методы работы:** реализация содержания курса осуществляется посредством лекционных занятий и практических работ в групповой форме обучения, а также консультирования посредством Интернета (discord, электронная почта).

**Режим занятий:** 4 учебных часа в день, 3-4 раза в неделю

**Форма обучения:** без отрыва от работы / учебы.

## 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	в том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	Ispring (видео/тесты/презентации)	
1	Основы анатомии	70				
2	Функциональная анатомия и основы биомеханики	20				
	Основы физиологии	80				

3	Здоровье и безопасность	15				
8	Теория и методика фитнес-тренировки	175				
	Итоговая аттестация	7/2				экзамен/зачет по практике
	Итого:	360				

### 3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

ООО «Профессионалы фитнеса» для осуществления образовательной деятельности располагает спортивным залом площадью 134 кв. метра. Высота потолков примерно 5-5,5 метров. В зале 1 мощный кондиционер (зимой включаются на обогрев). Одна стена закрыта зеркалами, напротив окна вдоль всей стены. В зале расположены тренажеры, а также мелкое фитнес-оборудование: грифы, гантели, бодибары, и прочее. Установлена рама для функционального/подвешного тренинга.

Техническое состояние помещения удовлетворительное, подтверждено документами санитарно-эпидемиологической службы и органами МЧС (прикрепляем заключение СЭЗ и МЧС).

Зал находится на регулярном обслуживании в части соблюдения норма санитарно-эпидемиологического контроля (договор на обслуживание и чистку кондиционеров) и норм противопожарной безопасности (договор на техническое обслуживание и планово-предупредительный ремонт автоматической пожарной сигнализации и системы оповещения).

#### Оснащение образовательного процесса литературой в бумажном и \ или электронном виде:

- Основы анатомии, физиологии и биомеханики (учебник под ред. Калашникова Д.Г.),
- Теория и методика фитнес-тренировки (учебник под ред. Калашникова Д.Г.),
- Упражнения с отягощением (пособие, Калашников Д.Г.),
- Фитнес-тренировки при ограничениях по возрасту, здоровью, функциональному состоянию (учебник под ред. Калашникова Д.Г.),
- Рабочая тетрадь – практикум "Персональный фитнес - тренер" (под ред. Калашникова Д.Г.)

#### Оснащение образовательного процесса интернет – ресурсами:

- Модуль дистанционного обучения на платформе ISpring,
- Аренда вебинарной комнаты на сайте Webinar.ru

#### Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

- Преподаватели учебных дисциплин – Обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее образование в области соответствующей дисциплины программы или высшее образование в иной области и стаж преподавания по изучаемой тематике не менее трех лет; использование при изучении дисциплин программы эффективных методик преподавания, предполагающих вместе с традиционными лекционно-семинарскими занятиями решение слушателями вводных задач по предметам, занятия с распределением ролевых заданий между слушателями.

- Административный персонал – обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу

Информационно-технологический персонал - обеспечивает функционирование информационной структуры (включая ремонт техники, оборудования, макетов иного технического обеспечения образовательного процесса, поддержание сайта.

7-7,5 месяцев обучения у нас это:

- Занятия с квалифицированными преподавателями, отдавшими своему делу десятилетия (многие кандидаты наук и преподаватели известнейшего профильного вуза – Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма). Они подведут академическую теоретическую базу для ваших результативных тренировок, научат основам анатомии, физиологии, кинезиологии, биомеханики, теории и методики фитнес-тренировок. Некоторые из них являются авторами специальных учебных пособий (например, Дмитрий Калашников – автор книг «Теория и методика фитнес-тренировок», «Упражнения с отягощениями»).

- Достаточно глубокое погружение в темы, необходимые тренеру: «Основы анатомии опорно-двигательного аппарата», «Адаптационные изменения ОДА», «Физиологические основы мышечной деятельности», «Энергетический обмен», «Регуляция силы сокращения мышц. Режимы и типы сокращения мышц», «Физиологическое состояние до, во время и после занятий физическими упражнениями», «Утомление», «Методика построения фитнес-тренировки с детьми, подростками, лицами пожилого возраста, а также при определенных заболеваниях» и т.д. С десятками мифов о бодибилдинге вы распрощаетесь навсегда!

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно- оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только

двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

#### **4 РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ):**

##### **1. АНАТОМИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ**

включает в себя следующие темы:

**ТЕМА 1.1 СТРУКТУРА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА**

**ТЕМА 1.2 РЕГУЛЯЦИЯ РАБОТЫ ОРГАНОВ**

**ТЕМА 1.3 ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ. АНАТОМИЯ СКЕЛЕТА**

**ТЕМА 1.4 СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ**

**ТЕМА 1.5 БИОМЕХАНИКА**

##### **2. ФИЗИОЛОГИЯ**

включает в себя следующие темы:

**ТЕМА 2.1 НЕРВНАЯ СИСТЕМА**

**ТЕМА 2.2 ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА**

**ТЕМА 2.3 СИСТЕМА КРОВИ**

**ТЕМА 2.4 СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА**

**ТЕМА 2.5 ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА**

**ТЕМА 2.6 ИМУННАЯ СИСТЕМА**

**ТЕМА 2.7 ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

**ТЕМА 2.8 ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

**ТЕМА 2.9 МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

**ТЕМА 2.10 ОБМЕН ВЕЩЕСТВ**

**ТЕМА 2.11 МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ, ЖЕНЩИНАМИ, ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ И ЛИЦАМИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

**ТЕМА 2.12 ЗАДАЧИ ПО ФИЗИОЛОГИИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА, И ЗАДАЧИ НА КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ**

**ТЕМА 2.13 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ**

##### **3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ**

включает в себя следующие темы:

**ТЕМА 3.1 ТЕОРИЯ ТРЕНИРОВКИ**

**ТЕМА 3.2 КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

**ТЕМА 3.3 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ**

**ТЕМА 3.4 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ**

**ТЕМА 3.5 ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ**

**ТЕМА 3.6 ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**ТЕМА 3.7 ПЛАНИРОВАНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**ТЕМА 3.8 ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ**

**ТЕМА 3.9 ПИТАНИЕ. КОНТРОЛЬ ВЕСА**

**ТЕМА 3.10 ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА ТЕЛА ЗА СЧЕТ ЖИРОВОЙ ТКАНИ**

**ТЕМА 3.11 ЗАДАЧИ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА, И ЗАДАЧИ НА КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ**

#### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ ПРОГРАММЫ**

**Калашников Дмитрий Геннадиевич**, Генеральный директор ООО «Профессионалы фитнеса»  
Рабочий телефон: (499) 110-68-67.