

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ООО «ОЦФКСФ»  
от «\_\_\_» марта 2020 г. № \_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
**«Персональный фитнес-тренер в тренажерном зале»**

Срок обучения: **3 / 1,5** месяца

Уровень квалификации: **5**

**Дополнительная профессиональная программа** – программа профессиональной переподготовки «Персональный фитнес-тренер в тренажерном зале» разработана на основе профессионального стандарта «Специалист по предоставлению фитнес-услуг» (проект), и в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», от 11 августа 2014 г. № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура»; Федеральными законами от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 2 августа 2019 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров».

**Организация-разработчик:** ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ФИТНЕСА» (ООО «ОЦФКСФ»).

**Разработчик:** Центр образования ООО «ОЦФКСФ».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
1.1. Цель реализации программы .....	4
1.2. Планируемые результаты обучения .....	4
1.3. Категория обучающихся .....	7
1.4. Срок обучения .....	7
1.5. Форма обучения .....	7
1.6. Режим занятий .....	7
1.7. Особенности реализации программы .....	7
<b>2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ</b> .....	8
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	10
<b>4. МОДУЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	11
4.1. Рабочая программа модуля «Основы анатомии, физиологии и биомеханики» .....	11
4.2. Рабочая программа модуля «Особенности фитнеса и допуска к тренировкам в тренажерном зале» .....	11
4.3. Рабочая программа модуля «Этика и психология фитнес-тренинга» .....	12
4.4. Рабочая программа модуля «Методика тренировок в тренажерном зале» .....	13
4.5. Рабочая программа модуля «Планирование и организация персональных тренировок в тренажерном зале» .....	13
4.6. Рабочая программа модуля «Обеспечение безопасности занятий в тренажерном зале» ...	14
4.7. Рабочая программа модуля «Психолого-педагогический практикум» .....	15
<b>5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	16
<b>6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	16
<b>7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b> .....	16
<b>8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	17
Приложение № 1. Комплект контрольно-оценочных средств промежуточной аттестации .....	18
Приложение № 2. Комплект контрольно-оценочных средств итоговой аттестации .....	32

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цель реализации программы

В силу изменений Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 02.08.2019) фитнес-центры отнесены к физкультурно-спортивным организациям. В случаях, предусмотренных федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, фитнес-центры обязаны применять профессиональные стандарты в части требований к квалификации работников с учетом особенностей выполняемых работниками трудовых функций (ч. 4 ст. 30.1).

Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов по персональным фитнес-программам осуществляют специалисты соответствующих должностей: фитнес-тренер; тренер по персональным фитнес-программам; фитнес-тренер по направлению подготовки и др. Профессиональный стандарт «Специалист по предоставлению фитнес-услуг» в проекте предусматривает подготовку данных специалистов по программам профессиональной переподготовки на базе среднего профессионального или высшего образования в рамках специальностей и направлений подготовки, не входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт».

Целью реализации программы является получение лицами, имеющими образование не по профилю деятельности фитнес-тренера, новой профессиональной компетенции, необходимой для формирования здорового образа жизни, поддержания и укрепления здоровья, физической реабилитации потребителей фитнес-услуг.

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются знания и проявляется способность к их реализации для успешного выполнения совокупности трудовых действий, установленных **трудовыми функциями С/01.5** "Оценка (в том числе посредством фитнес-тестирования) общего физического состояния и уровня физической подготовки потребителя фитнес-услуг", **С/02.5** "Разработка плана тренировок потребителя фитнес-услуг", **С/03.5** "Организация выполнения потребителем фитнес-услуг заданий, предусмотренных персональной фитнес-программой", **С/04.5** "Консультирование потребителя фитнес-услуг по вопросам самостоятельной организации фитнеса, включая самостоятельное выполнение отдельных мероприятий, предусмотренных персональной фитнес-программой", в рамках 5 уровня квалификации и **обобщенной трудовой функции С** "Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов по персональным фитнес-программам", которые предусматриваются профессиональным стандартом «Специалист по предоставлению фитнес-услуг» (проект).

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): <u>среднее профессиональное или высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт»</u>				
Вид деятельности	Профессиональная компетенция	Практический опыт	Умения	Знания
Формирование здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья, физическая реабилитация потребителей фитнес-услуг	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов по персональным фитнес-программам	Анкетирование потребителя фитнес-услуг по вопросам особенностей образа жизни, занятости, состояния здоровья, уровня физической активности, результатов предшествующего опыта занятий по различным фитнес-программам ( <b>Н1</b> )	Устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с потребителем фитнес-услуг ( <b>У1</b> )	Техники оценки общего физического состояния, физической подготовленности, функционального тестирования, скрининга ( <b>З1</b> )
		Организация самостоятельного осмотра потребителя фитнес-услуг, включая проведение антропометрических измерений ( <b>Н2</b> )	Демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу фитнеса ( <b>У2</b> )	Правила и нормы делового общения, этические основы оказания персональных фитнес-услуг ( <b>З2</b> )

Формирование здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья, физическая реабилитация потребителей фитнес-услуг	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов по персональным фитнес-программам	Оформление результатов исследования, включая выводы относительно ключевых потребностей потребителя фитнес-услуг, достижимых результатов, факторов риска и ограничений при осуществлении мероприятий, предусмотренных персональной фитнес-программой (Н3)	Использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом возрастной специфики и социального статуса потребителя фитнес-услуг (У3)	Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса (33)
		Подбор наиболее эффективных методик и комплексов упражнений для обеспечения ожидаемых результатов тренировок потребителя фитнес-услуг (Н4)	Применять методики тестирования, антропометрических измерений, анкетирования и осмотра потребителя фитнес-услуг (У4)	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия, биомеханика, физиология (34)
		Определение периодичности и содержания тренировок, а также сопутствующих мероприятий (медицинских осмотров, консультаций профильных специалистов) в рамках осуществления персональной фитнес-программы потребителя фитнес-услуг (Н5)	Применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным особенностям и статусу потребителя фитнес-услуг (У5)	Техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом (35)
		Определение состава мер по корректировке образа жизни, питания, режима труда и отдыха потребителя фитнес-услуг, обусловленных его тренировочной активностью (Н6)		Особенности организации персональных тренировок (36)
		Определение места проведения тренировок, материально-технического и санитарно-гигиенического обеспечения тренировок с учетом личных особенностей и социального статуса потребителя фитнес-услуг (Н7)	Использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений (У6)	Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья (37)
		Определение состава контрольных мероприятий, в том числе тестов для периодического контроля результатов тренировок потребителя фитнес-услуг (Н8)	Планировать содержание тренировок в составе персональной фитнес-программы на основе собранной личной информации, результатов тестирования и личных целей потребителя фитнес-услуг (У7)	Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений (38)
		Подготовка проекта индивидуального плана тренировок потребителя фитнес-услуг на период достижения ожидаемого результата, либо на согласованный с клиентом календарный период (Н9)		Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса (39)

Формирование здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья, физическая реабилитация потребителей фитнес-услуг	Проведение физкультурно-оздоровительных занятий и тренингов по персональным фитнес-программам	Разработка и согласование с потребителей фитнес-услуг оперативных планов тренировок (Н10)	Оценивать методики и комплексы упражнений с точки зрения обеспечения достижения цели занятий по данным методикам для потребителя фитнес-услуг (У8)	Принципы планирования персональных фитнес-программ и дозирования нагрузок, составления долгосрочных, текущих, оперативных и рабочих планов (310)
		Составление рабочих планов тренировочных занятий (Н11)		
		Обучение потребителя фитнес-услуг выполнению тренировок, путем демонстрации образцового выполнения упражнений, объяснения их значения (Н12)	Предлагать подходящие форматы организации фитнеса с учетом индивидуальных особенностей и половозрастных различий потребителя фитнес-услуг (У9)	Структура тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теория и принципы тренировки (311)
		Обучение потребителя фитнес-услуг правилам безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря в ходе тренировок (Н13)	Определять и воздействовать на личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели потребителя фитнес-услуг (У10)	
		Руководство действиями потребителя фитнес-услуг во время тренировочных занятий, в т.ч. обеспечение выполнения упражнений, предусмотренных рабочим планом физкультурно-оздоровительного занятия, контроль состояния безопасности, контроль правильности выполнения упражнений, фиксация результатов (Н14)	Выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов потребителя фитнес-услуг (У11)	Методики силовых и аэробных тренировок. Концепции адаптации и стресса (312)
		Проведение с потребителем фитнес-услуг разбора самостоятельно организованных физкультурно-оздоровительных занятий, выявление причин отставания фактических результатов от ожидаемых (Н15)	Позитивно взаимодействовать с потребителем фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий (У12)	Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом (313)
		Наблюдение за выполнением потребителем фитнес-услуг тренировок, установление правильности выполнения упражнений, корректности подбора комплексов упражнений, достаточности нагрузок (Н16)	Показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря (У13)	Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни (314)
				Спортивное питание, особенности и правила употребления (315)
		Особенности и лучшие практики самостоятельной организации занятий по различным направлениям фитнеса (316)		

### **1.3. Категория обучающихся**

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт».

### **1.4. Срок обучения**

Трудоемкость обучения по данной программе – 520/260 часов, включая все виды аудиторной и самостоятельной учебной работы обучающихся. Общий срок обучения – 3/1,5 месяца.

### **1.5. Форма обучения**

Форма обучения – очная.

### **1.6. Режим занятий**

Обучающиеся занимаются 6 часов в день, 5 раз в неделю – всего 30 часов (аудиторная нагрузка без учета времени самостоятельной работы обучающихся) в неделю.

### **1.7. Особенности реализации программы**

Программа реализуется одним из структурных подразделений ООО «ОЦФКСФ» – Центром образования.

Процесс обучения включает несколько этапов по соответствующим программам учебных модулей. Лекционные и практические занятия обеспечиваются методическими материалами, а также программно-информационными средствами.

В рамках учебного модуля по одной или нескольким темам проводится текущий контроль успеваемости. Для этого используется устный опрос обучающихся, контроль в форме ответов на вопросы и обсуждения ситуаций.

Освоение каждого учебного модуля сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Реализация дополнительной профессиональной программы завершается итоговой аттестацией в форме экзамена, позволяющего в полной мере оценить знания, умения и навыки обучающихся как результат освоения ими тематических разделов программы профессиональной переподготовки.

## 2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

**Вид образования** – дополнительное образование

**Подвид** – дополнительное профессиональное образование

**Программа** – профессиональной переподготовки

**Наименование** – Персональный фитнес-тренер в тренажерном зале

**Категория обучающихся** – лица, имеющие среднее профессиональное образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт»

**Срок обучения** – 3 месяца

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий** – 6 часов в день, 5 раз в неделю

№ п/п	Наименование учебных модулей	Всего часов	В том числе:			Форма аттестации
			Лекции	Практика	СРО*	
1	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	70	48	-	22	Зачет
2	Особенности фитнеса и допуска к тренировкам в тренажерном зале	66	46	-	20	Зачет
3	Этика и психология фитнес-тренинга	64	46	-	18	Зачет
4	Методика тренировок в тренажерном зале	70	48	-	22	Зачет
5	Планирование и организация персональных тренировок в тренажерном зале	64	44	-	20	Зачет
6	Обеспечение безопасности занятий в тренажерном зале	58	40	-	18	Зачет
7	Психолого-педагогический практикум	122	-	86	36	Зачет
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>				
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>				Экзамен
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>272</b>	<b>86</b>	<b>156</b>	

\* СРО – самостоятельная работа обучающихся.



## Профессиональная переподготовка на базе высшего образования

**Вид образования** – дополнительное образование

**Подвид** – дополнительное профессиональное образование

**Программа** – профессиональной переподготовки

**Наименование** – Персональный фитнес-тренер в тренажерном зале

**Категория обучающихся** – лица, имеющие высшее образование в рамках специальностей и направлений подготовки, не входящих в укрупненную группу «Физическая культура и спорт»

**Срок обучения** – 1,5 месяца

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий** – 6 часов в день, 5 раз в неделю

№ п/п	Наименование учебных модулей	Всего часов	В том числе:			Форма аттестации
			Лекции	Практика	СРО*	
1	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	34	24	-	10	Зачет
2	Особенности фитнеса и допуска к тренировкам в тренажерном зале	32	22	-	10	Зачет
3	Этика и психология фитнес-тренинга	30	22	-	8	Зачет
4	Методика тренировок в тренажерном зале	34	24	-	10	Зачет
5	Планирование и организация персональных тренировок в тренажерном зале	32	22	-	10	Зачет
6	Обеспечение безопасности занятий в тренажерном зале	28	20	-	8	Зачет
7	Психолого-педагогический практикум	64	-	44	20	Зачет
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>				
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>				Экзамен
	<b>ИТОГО:</b>	<b>260</b>	<b>134</b>	<b>44</b>	<b>76</b>	

\* СРО – самостоятельная работа обучающихся.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет количество учебных недель в соответствии с трудоемкостью и сроком освоения программы, а также понедельное распределение учебной нагрузки на обучающегося. Даты начала и окончания обучения устанавливаются по мере комплектации групп в течение всего календарного года.

№ п/п	Наименование учебных модулей	Учебная нагрузка	Порядковый номер учебной недели														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	$\frac{70}{34}$	$\frac{40}{34}$	30													
2	Особенности фитнеса и допуска к тренировкам в тренажерном зале	$\frac{66}{32}$	6	$\frac{10}{26}$	40	16											
3	Этика и психология фитнес-тренинга	$\frac{64}{30}$		14	16	24	40										
4	Методика тренировок в тренажерном зале	$\frac{70}{34}$			24	10		40	30								
5	Планирование и организация персональных тренировок в тренажерном зале	$\frac{64}{32}$				30	2		10	40	14						
6	Обеспечение безопасности занятий в тренажерном зале	$\frac{58}{28}$					28				26	32					
7	Психолого-педагогический практикум	$\frac{122}{64}$					10	40	14			8	40	40	34		
	<b>Консультации</b>	$\frac{2}{2}$							2								2
	<b>Итоговая аттестация</b>	$\frac{4}{4}$							4								4
	<b>ИТОГО:</b>	$\frac{520}{260}$	40	40	40	40	40	40	40	$\frac{40}{20}$	40	40	40	40	40	40	40

## 4. МОДУЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Рабочая программа модуля «Основы анатомии, физиологии и биомеханики» (70/34 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- анатомию двигательного аппарата, функциональную анатомию, биомеханику, физиологию;

*должен уметь*:

- демонстрировать и разъяснять преимущества ведения здорового образа жизни и пользу фитнеса;

*иметь практический опыт*:

- организации самостоятельного осмотра потребителя фитнес-услуг, включая проведение антропометрических измерений.

#### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Анатомия двигательного аппарата, функциональная анатомия	24/12	16/8	-	8/4	Устный опрос
2	Физиология	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
3	Биомеханика	26/12	16/8	-	10/4	Устный опрос
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70/34</b>	<b>48/24</b>	<b>-</b>	<b>22/10</b>	

*Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Основы анатомии, физиологии и биомеханики».*

### 4.2. Рабочая программа модуля «Особенности фитнеса и допуска к тренировкам в тренажерном зале» (66/32 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- техники оценки общего физического состояния, физической подготовленности, функционального тестирования, скрининга;

*должен уметь*:

- применять методики тестирования, антропометрических измерений, анкетирования и осмотра потребителя фитнес-услуг;

- выявлять возможности улучшения личных показателей и результатов потребителя фитнес-услуг;

*иметь практический опыт*:

- анкетирования потребителя фитнес-услуг по вопросам особенностей образа жизни, занятости, состояния здоровья, уровня физической активности, результатов предшествующего опыта занятий по различным фитнес-программам;

- оформления результатов исследования, включая выводы относительно ключевых потребностей потребителя фитнес-услуг, достижимых результатов, факторов риска и ограничений при осуществлении мероприятий, предусмотренных персональной фитнес-программой.

### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Сущность и виды фитнеса	20/10	12/6	-	8/4	Устный опрос
2	Методы и критерии оценки общего физического состояния и физической подготовленности	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
3	Выявление факторов риска и ограничений для занятий в тренажерном зале	26/12	18/8	-	8/4	Устный опрос
<b>ИТОГО:</b>		<b>66/32</b>	<b>46/22</b>	<b>-</b>	<b>20/10</b>	

*Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Особенности фитнеса и допуска к тренировкам в тренажерном зале».*

#### 4.3. Рабочая программа модуля «Этика и психология фитнес-тренинга» (64/30 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- правила и нормы делового общения, этические основы оказания персональных фитнес-услуг;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с аудиторией разного возраста и социального статуса;
- мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;
- спортивное питание, особенности и правила употребления;

*должен уметь*:

- устанавливать и поддерживать доверительные личные отношения с потребителем фитнес-услуг;
- использовать навыки активного слушания, навыки влияния и работы с возражениями с учетом возрастной специфики и социального статуса потребителя фитнес-услуг;
- определять и воздействовать на личную мотивацию для занятий фитнесом и краткосрочные/среднесрочные/долгосрочные цели потребителя фитнес-услуг;
- позитивно взаимодействовать с потребителем фитнес-услуг, мотивировать участие в тренировках при помощи подходящих стратегий;

*иметь практический опыт*:

- определения состава мер по корректировке образа жизни, питания, режима труда и отдыха потребителя фитнес-услуг, обусловленных его тренировочной активностью.

### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Этические основы оказания персональных фитнес-услуг	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
2	Мотивация ведения здорового образа жизни	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
3	Особенности спортивного питания при занятиях в тренажерном зале	24/10	14/6	-	10/4	Устный опрос
<b>ИТОГО:</b>		<b>64/30</b>	<b>46/22</b>	<b>-</b>	<b>18/8</b>	

*Промежуточная аттестация по модулю «Этика и психология фитнес-тренинга» в форме зачета.*

#### **4.4. Рабочая программа модуля «Методика тренировок в тренажерном зале» (70/34 ч.)**

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать:*

- методики силовых и аэробных тренировок; концепции адаптации и стресса;
- принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом;

*должен уметь:*

- оценивать методики и комплексы упражнений с точки зрения обеспечения достижения цели занятий по данным методикам для потребителя фитнес-услуг;
- показывать образцово и наглядно выполнение упражнения, демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря;

*иметь практический опыт:*

- подбора наиболее эффективных методик и комплексов упражнений для обеспечения ожидаемых результатов тренировок потребителя фитнес-услуг;
- определения состава контрольных мероприятий, в том числе тестов для периодического контроля результатов тренировок потребителя фитнес-услуг;
- обучения потребителя фитнес-услуг выполнению тренировок, путем демонстрации образцового выполнения упражнений, объяснения их значения.

#### **Учебно-тематический план модуля**

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Средства проведения тренировок в тренажерном зале	26/12	16/8	-	10/4	Устный опрос
2	Методики различного вида тренировок в тренажерном зале	24/12	16/8	-	8/4	Устный опрос
3	Контроль достижения результатов тренировки	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70/34</b>	<b>48/24</b>	<b>-</b>	<b>22/10</b>	

*Промежуточная аттестация по модулю «Методика тренировок в тренажерном зале» в форме зачета.*

#### **4.5. Рабочая программа модуля «Планирование и организация персональных тренировок в тренажерном зале» (64/32 ч.)**

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать:*

- особенности организации персональных тренировок;
- принципы планирования персональных фитнес-программ и дозирования нагрузок, составления долгосрочных, текущих, оперативных и рабочих планов;
- структуру тренировочного занятия, элементы сеанса физической нагрузки, теорию и принципы тренировки;

*должен уметь:*

- планировать содержание тренировок в составе персональной фитнес-программы на основе собранной личной информации, результатов тестирования и личных целей потребителя фитнес-услуг;
- предлагать подходящие форматы организации фитнеса с учетом индивидуальных особенностей и половозрастных различий потребителя фитнес-услуг;

*иметь практический опыт:*

- определения периодичности и содержания тренировок, а также сопутствующих мероприятий (медицинских осмотров, консультаций профильных специалистов) в рамках осуществления персональной фитнес-программы потребителя фитнес-услуг;
- руководства действиями потребителя фитнес-услуг во время тренировочных занятий, в том числе обеспечение выполнения упражнений, предусмотренных рабочим планом физкультурно-оздоровительного занятия, контроль состояния безопасности, контроль правильности выполнения упражнений, фиксация результатов;
- наблюдения за выполнением потребителем фитнес-услуг тренировок, установления правильности выполнения упражнений, корректности подбора комплексов упражнений, достаточности нагрузок.

#### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Планирование персональных фитнес-программ для тренажерного зала	32/16	24/12	-	8/4	Устный опрос
2	Организация персональных фитнес-тренировок в тренажерном зале	32/16	20/10	-	12/6	Устный опрос
<b>ИТОГО:</b>		<b>64/32</b>	<b>44/22</b>	<b>-</b>	<b>20/10</b>	

*Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Планирование и организация персональных тренировок в тренажерном зале».*

#### 4.6. Рабочая программа модуля «Обеспечение безопасности занятий в тренажерном зале» (58/28 ч.)

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать:*

- особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья;
- правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений;
- общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса;

*должен уметь:*

- использовать спортивное оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений;

*иметь практический опыт:*

- определения места проведения тренировок, материально-технического и санитарно-гигиенического обеспечения тренировок с учетом личных особенностей и социального статуса потребителя фитнес-услуг;
- обучения потребителя фитнес-услуг правилам безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря в ходе тренировок.

#### Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Требования к помещениям, спортивному оборудованию и инвентарю	20/10	16/8	-	4/2	Устный опрос

2	Основные правила проведения занятий в тренажерном зале	18/8	12/6	-	6/2	Устный опрос
3	Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья	20/10	12/6	-	8/4	Устный опрос
	<b>ИТОГО:</b>	<b>58/28</b>	<b>40/20</b>	<b>-</b>	<b>18/8</b>	

*Промежуточная аттестация (зачет) по модулю «Обеспечение безопасности занятий в тренажерном зале».*

#### **4.7. Рабочая программа модуля «Психолого-педагогический практикум» (122/64 ч.)**

В результате освоения рабочей программы модуля обучающийся *должен знать*:

- техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом;
- особенности и лучшие практики самостоятельной организации занятий по различным направлениям фитнеса;

*должен уметь*:

- применять педагогические приемы и методы, адекватные половозрастным особенностям и статусу потребителя фитнес-услуг;

*иметь практический опыт*:

- подготовки проекта индивидуального плана тренировок потребителя фитнес-услуг на период достижения ожидаемого результата, либо на согласованный с клиентом календарный период;
- разработки и согласования с потребителями фитнес-услуг оперативных планов тренировок;
- составления рабочих планов тренировочных занятий;
- проведения с потребителем фитнес-услуг разбора самостоятельно организованных физкультурно-оздоровительных занятий, выявления причин отставания фактических результатов от ожидаемых.

#### **Учебно-тематический план модуля**

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе:			Форма текущего контроля
			Лекции	Практика	СРО	
1	Выявление персональных потребностей в фитнес-услугах	28/14	-	20/10	8/4	Обсуждение ситуаций
2	Техники управления стилем жизни	32/18	-	22/12	10/6	Обсуждение ситуаций
3	Разработка плана персональных фитнес-тренировок в тренажерном зале	32/18	-	22/12	10/6	Обсуждение ситуаций
4	Практика самостоятельной организации занятий в тренажерном зале	30/14	-	22/10	8/4	Обсуждение ситуаций
	<b>ИТОГО:</b>	<b>122/64</b>	<b>-</b>	<b>86/44</b>	<b>36/20</b>	

*По итогам психолого-педагогический практикума выставляется зачет.*

*После консультации проводится итоговая аттестация (экзамен) по дополнительной профессиональной программе.*

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы в части лекционных занятий осуществляется в учебном классе, оборудованном доской и необходимой мебелью (столы, стулья). На занятиях используются средства программно-информационного обеспечения, а также необходимые учебно-методические материалы.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, укомплектованном гимнастическими ковриками.

Помещения и оборудование в полной мере соответствуют санитарным правилам и обязательным требованиям пожарной безопасности.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется с привлечением педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки (специальности) "Физическая культура", а также соответствующее преподаваемому учебному курсу (модулю) дополнительное профессиональное образование. При отсутствии педагогического образования необходимо дополнительное профессиональное образование (профессиональная переподготовка или повышение квалификации) в области педагогической деятельности.

Педагогические работники обязаны соответствовать квалификационным требованиям, не реже одного раза в 3 года повышать свой профессиональный уровень, проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя.

## 7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Качество освоения программы оценивается индивидуальными достижениями планируемых результатов обучения. Для этого проводятся промежуточная и итоговая аттестации обучающихся.

Объекты оценивания*	Показатели (наименование учебных модулей)	Критерии качества	Тип задания	Форма аттестации
34, У2, Н2	Основы анатомии, физиологии и биомеханики	Верные ответы	Тестовое	Зачет
31, У4, У11, Н1, Н3	Особенности фитнеса и допуска к тренировкам в тренажерном зале			Зачет
32, 33, 314, 315, У1, У3, У10, У12, Н6	Этика и психология фитнес-тренинга			Зачет
312, 313, У8, У13, Н4, Н8, Н12	Методика тренировок в тренажерном зале			Зачет
36, 310, 311, У7, У9, Н5, Н14, Н16	Планирование и организация персональных тренировок в тренажерном зале			Зачет
37, 38, 39, У6, Н7, Н13	Обеспечение безопасности занятий в тренажерном зале			Зачет
35, 316, У5, Н9, Н10, Н11, Н15	Психолого-педагогический практикум			Зачет
31-316, У1-У13, Н1-Н16	<b>Итоговая аттестация</b>	Верные ответы на вопросы	Вопросы	Экзамен

\* Объекты оценивания в полном наименовании приведены в пункте 1.2 пояснительной записки.



Форма промежуточной аттестации – зачет. Обучающимся после освоения учебного модуля предлагаются тестовые задания по 10-ти контрольным вопросам в соответствии с прилагаемым перечнем (Приложение № 1).

*Критерии оценки по двухбалльной системе:*

- отметка «зачтено» выставляется обучающемуся, который правильно ответил на 8 и более из 10 контрольных вопросов;
- «не зачтено» - правильно даны ответы на 7 и менее из 10 контрольных вопросов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме экзамена по прилагаемому перечню вопросов и экзаменационным билетам (Приложение № 2).

*Критерии оценки освоения дополнительной профессиональной программы:*

- отметка "неудовлетворительно" выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой;
- отметкой "удовлетворительно" оценивается частичное освоение планируемых результатов, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений;
- отметкой "хорошо" оценивается освоение обучающимся планируемых результатов, способность его к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности;
- отметка "отлично" выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов и проявившему творческие способности в обучении.

## **8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 2 августа 2019 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров».
3. Профессиональный стандарт «Специалист по предоставлению фитнес-услуг» (проект).
4. ГОСТ Р 56644-2015 «Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования».

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Комплект контрольно-оценочных средств промежуточной аттестации включает в себя тестовые задания.

Задание промежуточного аттестационного испытания состоит из десяти контрольных вопросов (с вариантами ответов, один из которых является правильным).

### Модуль «Основы анатомии, физиологии и биомеханики»

1. К функциям скелета человека относятся:

- А. опорная
- Б. секреторная
- В. регуляторная
- Г. кроветворная

2. Прерывное подвижное соединение костей скелета называется:

- А. шов
- Б. сустав
- В. симфиз
- Г. синдесмоз

3. Одноосный сустав производит движение конечности по ...

- А. одной оси, выполняя сгибание и разгибание
- Б. двум осям, выполняя сгибание-разгибание, приведение-отведение
- В. трем осям, выполняя сгибание-разгибание, пронация-супинация, приведение-отведение

4. Двухосный сустав производит движение конечности по ...

- А. одной оси, выполняя сгибание и разгибание
- Б. двум осям, выполняя сгибание-разгибание, приведение-отведение
- В. трем осям, выполняя сгибание-разгибание, пронация-супинация, приведение-отведение

5. Трехосный сустав производит движение конечности по ...

- А. одной оси, выполняя сгибание и разгибание
- Б. двум осям, выполняя сгибание-разгибание, приведение-отведение
- В. трем осям, выполняя сгибание-разгибание, пронация-супинация, приведение-отведение

6. В спинном мозге замыкаются дуги всех перечисленных рефлексов, кроме:

- А. локтевого
- Б. подошвенного
- В. выпрямительного
- Г. мочеиспускательного

7. Биомеханика физических упражнений разработана:

- А. Р. Декартом
- Б. Л. Фишером
- В. П.Ф. Лесгафтом
- Г. К. Кекчевым

8. Временная мера повторности движений – это ...

- А. ритм движений
- Б. быстрота движений
- В. равномерность движений
- Г. темп движений

9. *Двигательные действия, выполняемые за минимальный отрезок времени:*

- А. ловкость
- Б. сила
- В. выносливость
- Г. быстрота

10. *По форме различают мышцы:*

- А. поверхностная
- Б. одноперистая
- В. отводящая
- Г. веретенообразная

11. *Мышцы, выполняющие однотипные движения – это ...*

- А. синергисты
- Б. антагонисты
- В. протракторы
- Г. аддукторы

12. *Сокращение мышцы, при котором ее волокна укорачиваются, но напряжение остается постоянным, называется:*

- А. инерционным
- Б. изометрическим
- В. изотоническим
- Г. синергетическим

13. *В каком случае сила тяги, развиваемая мышцей, будет больше:*

- А. нервный импульс активирует мышцу, длина которой соответствует длине покоя
- Б. нервный импульс активирует предварительно растянутую мышцу
- В. нервный импульс активирует уже укороченную мышцу

14. *Как изменяется количество упругой энергии, накопленное мышцей, с увеличением промежутка времени между уступающим и преодолевающим режимами работы мышцы:*

- А. увеличивается
- Б. уменьшается
- В. остается постоянной

15. *Зависит ли момент силы тяги мышцы от межзвенного угла в статике?*

- А. зависит всегда
- Б. зависит иногда
- В. не зависит

16. *При отведении руки в плечевом суставе сила тяги дельтовидной мышцы для плеча (объект равновесия) является силой:*

- А. реакции связи
- Б. внутренней
- В. внешней
- Г. равнодействующей

17. *В каких суставах моменты сил мышц-сгибателей тазобедренного сустава в статическом положении "сед углом" уравновешивают моменты сил тяжести:*

- А. всего тела
- Б. туловища
- В. бедра, голени, стопы
- Г. головы, рук, туловища

## Модуль «Особенности фитнеса и допуска к тренировкам в тренажерном зале»

1. Фитнес имеет целью ...

- А. формирование, поддержание и укрепление здоровья человека
- Б. достижение спортивных результатов
- В. физическую реабилитацию человека
- Г. организацию и проведение физкультурно-оздоровительного досуга
- Д. все перечисленные цели

2. Что в переводе означает слово «to fit», от которого произошло понятие фитнес?

- А. заниматься физической культурой
- Б. соответствовать, быть в хорошей форме
- В. быть на высоте

3. Направлением фитнеса не является ...

- А. калланетика
- Б. зумба
- В. аквабосу
- Г. цигун

4. Одна из форм аэробики с использованием специального покрытия и обуви:

- А. ритмика
- Б. слайд-аэробика
- В. памп-аэробика

5. Оценка физического состояния человека – это ...

- А. оценка морфологических и физических показателей
- Б. оценка функций кровоснабжения
- В. оценка физической подготовленности

6. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели ...

- А. нервной системы
- Б. мочевыделительной системы
- В. кардио-респираторной системы
- Г. эндокринной системы
- Д. все перечисленные показатели

7. Укажите правильную формулу определения жизненного индекса:

- А.  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{рост}$
- Б.  $ЖИ = PWC_{170} / \text{масса тела}$
- В.  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$

8. Нагрузочной пробой является тест ...

- А. Пироговой
- Б. Ахмеджанова
- В. Мартине
- Г. Генчи

9. Характеристика телосложения человека не определяется формой ...

- А. грудной клетки
- Б. спины
- В. живота
- Г. рук
- Д. ног

10. К методам оценки физического развития человека не относятся:

- А. физические стандарты
- Б. индексы
- В. антропометрические стандарты
- Г. корреляция

11. Точность мышечных усилий определяется с помощью ...

- А. штангенциркуля
- Б. кистевого динамометра
- В. спирометра

12. Пульсовое артериальное давление определяется ...

- А. суммой систолического и диастолического артериального давления
- Б. разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением
- В. отношением систолического к диастолическому артериальному давлению

13. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:

- А. теппинг-теста
- Б. пробы Генчи
- В. пробы Штанге

14. Критерием для оценки оптимальной частоты сердечных сокращений не является ...

- А. возраст человека
- Б. средняя частота сердечных сокращений за сутки
- В. интенсивность нагрузки

15. Индекс Кетле определяется ...

- А. отношением окружности грудной клетки к росту
- Б. отношением ЖЕЛ к массе тела
- В. отношением массы тела к росту

16. Физическое развитие характеризуется показателями:

- А. наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями
- Б. росто-весовыми показателями
- В. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
- Г. физической подготовленностью

17. Приспособляемость организма к физической нагрузке можно определить с помощью:

- А. пробы Штанге
- Б. пробы Генчи
- В. теста Руфье
- Г. Гарвардского степ-теста

18. Абсолютным противопоказанием к занятиям на тренажёрной технике является ...

- А. выраженная недостаточность кровообращения
- Б. нарушение сердечного ритма
- В. недавние внутренние кровотечения
- Г. нарушение менструального цикла

19. Относительным противопоказанием к занятиям на тренажёрной технике является ...

- А. аневризма сердца и аорты
- Б. нарушение сердечного ритма
- В. органические заболевания нервной системы
- Г. ожирение 3-4 степени

## Модуль «Этика и психология фитнес-тренинга»

1. Признание моральных заслуг человека:

- А. совесть
- Б. достоинство
- В. честь
- Г. долг

2. Способ держать себя, внешняя форма поведения, обращение с другими людьми:

- А. этикет
- Б. манеры
- В. корректность
- Г. вежливость

3. Общепринятые в рамках социальной группы правила, образцы поведения и действий в определенной ситуации – это ...

- А. этика
- Б. мораль
- В. традиции
- Г. социальные нормы

4. Нравственная задача, которую человек формулирует для себя сам на основании нравственных требований, обращенных ко всем:

- А. совесть
- Б. достоинство
- В. честь
- Г. долг

5. Умение держать себя в рамках приличия в любых ситуациях:

- А. этикет
- Б. манера
- В. корректность
- Г. вежливость

6. Нормы общественных организаций содержат ...

- А. наиболее обобщенные и стабильные правила поведения людей в том или ином обществе, которые выверены временем и длительно существуют
- Б. правила поведения, которые устанавливаются и охраняются государством
- В. правила поведения, которые устанавливаются самими общественными организациями и охраняются с помощью мер общественного воздействия, предусмотренных уставами этих организаций
- Г. общепринятые и повторяющиеся формы поведения людей, которые служат средством передачи социального и культурного опыта от поколения к поколению
- Д. все перечисленное

7. К принципам рационального питания не относится ...

- А. соблюдение оптимального режима питания
- Б. соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма
- В. соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков
- Г. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма
- Д. максимальное разнообразие питания

8. *Человек как уникальная, самобытная личность, реализующая себя в профессиональной деятельности – это ...*

- А. универсум
- Б. индивид
- В. индивидуальность
- Г. субъект

9. *Инициативность, настойчивость, трудолюбие, лень, аккуратность относятся к чертам:*

- А. образующим психический склад личности
- Б. выражающим отношение человека к другим людям
- В. выражающим отношение человека к труду, к своему делу
- Г. выражающим отношение человека к самому себе

10. *При взаимодействии людей в процессе совместной деятельности реализуется ...*

- А. прагматическая функция общения
- Б. формирующая функция общения
- В. интегративная функция общения
- Г. экспрессивная функция общения

11. *Общеизвестные «факторы риска» в жизни людей:*

- А. гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение
- Б. нарушения в питании, экологии
- В. психологические стрессы
- Г. все перечисленные факторы

12. *В развитии стресса различают три этапа:*

- А. реакция тревоги, стабилизация, истощение
- Б. информация, мобилизация, перегрузка
- В. угроза, опасность, заболевание
- Г. информация, реакция тревоги, заболевание

13. *Более половины факторов риска связано с ...*

- А. неправильным образом жизни
- Б. генетикой и биологией человека
- В. окружающей средой

14. *Недостаток энергозатрат в процессе трудовой деятельности компенсирует выполнение физических упражнений с расходом энергии:*

- А. не более 350 ккал в сутки
- Б. не менее 500-650 ккал в сутки
- В. не менее 350-500 ккал в сутки

15. *Усилия при езде на велосипеде в гору, беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин, соответствуют:*

- А. умеренной физической активности
- Б. интенсивной физической активности
- В. чрезмерной физической активности
- Г. регулярной физической активности

16. *В каких продуктах содержится клетчатка?*

- А. морепродукты
- Б. молочные продукты с низким содержанием жира
- В. продукты растительного происхождения
- Г. мясные продукты

## Модуль «Методика тренировок в тренажерном зале»

1. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажеры не включают следующие виды:

- А. спортивные
- Б. оздоровительные
- В. лечебные
- Г. профессионально-прикладные
- Д. комплексные

2. Что входит в состав силовых упражнений?

- А. разовое выполнение однообразных двигательных действий относительно низким темпом и значительным внешним сопротивлением
- Б. разовое выполнение однообразных двигательных действий относительно высоким темпом и значительным внешним сопротивлением
- В. повторное выполнение однообразных двигательных действий относительно низким темпом и значительным внешним сопротивлением

3. Какое из перечисленных упражнений не является изолирующим?

- А. разгибание ног сидя на тренажере
- Б. приседания со штангой
- В. сгибания рук на скамье Скотта
- Г. французский жим лёжа

4. Последовательность однотипных упражнений называется ...

- А. серия
- Б. подход
- В. сет
- Г. любым из перечисленных терминов

5. Под силой как физическим качеством понимается ...

- А. способность поднимать тяжелые предметы
- Б. свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- В. комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
- Г. свойство человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

6. Упражнения без интервала отдыха, где работают одни и те же мышцы, последовательно выполняя разнообразные движения, – это ...

- А. подход
- Б. суперсет
- В. подсет

7. Укажите упражнение для мышц ног с огромным глобальным эффектом для всего организма:

- А. разгибание ног в тренажере
- Б. приседания со штангой
- В. жим ногами в тренажере

8. Направлен на снижение веса, пульс во время работы не снижается благодаря исключению пауз для отдыха, а мышцы могут работать поочередно. Например: приседания, отжимания, выпады, планка, подтягивания, складка. Это характеристики:

- А. кругового метода
- Б. повторного метода в силовом режиме
- В. повторного метода в много-повторном режиме



9. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?
- А. метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях
  - Б. переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений
  - В. метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа
  - Г. метод переменного непрерывного упражнения
10. При воспитании максимальной силы используются веса:
- А. очень малый (свыше 15 ПМ - повторных максимумов)
  - Б. малый (8-12 ПМ)
  - В. предельный и около-предельный (1-3 ПМ)
11. Специальные упражнения с отягощениями, направленные на развитие силы, имеют отличительную особенность:
- А. в качестве отягощения используется собственный вес человека
  - Б. они выполняются до утомления
  - В. они вызывают значительное напряжение мышц
  - Г. они выполняются медленно
12. Три подхода по 3-4 повторения в упражнении, использование с большими отягощениями характерно для ...
- А. кругового метода
  - Б. повторного метода в силовом режиме
  - В. повторного метода в много-повторном режиме
13. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является ...
- А. быстрый рост абсолютной силы
  - Б. увеличение собственного веса
  - В. увеличение физиологического поперечника мышц
  - Г. повышение опасности перенапряжения
14. Мышцы, которые участвуют в выполнении упражнения «мертвая тяга»:
- А. широчайшая мышца спины
  - Б. трехглавая мышца плеча
  - В. разгибатель позвоночника
  - Г. большая ягодичная мышца
15. Три подхода по 12-15 повторений, увеличение объёма мышц за счёт жидкой части характерно для ...
- А. кругового метода
  - Б. повторного метода в силовом режиме
  - В. повторного метода в много-повторном режиме
16. Какие мышцы участвуют в выполнении упражнения «тяга в наклоне к поясу»?
- А. широчайшая мышца спины
  - Б. трехглавая мышца плеча
  - В. разгибатель позвоночника
  - Г. большая грудная мышца
17. На определение веса отягощений и количество повторений влияет ...
- А. вес и рост
  - Б. вес и возраст
  - В. возраст и рост

## Модуль «Планирование и организация персональных тренировок в тренажерном зале»

1. К структуре спортивной тренировки не относится компонент:

- А. микроструктура
- Б. макроструктура
- В. мезоструктура
- Г. мегаструктура

2. В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировки используется ...

- А. специфический метод
- Б. комбинированный метод
- В. смешанный метод
- Г. круговой метод
- Д. повторный метод

3. Протяженность микроцикла составляет ...

- А. 1 месяц
- Б. 6 месяцев
- В. 2-7 дней
- Г. 3 месяца

4. Так называемое "второе дыхание" наступает:

- А. когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода
- Б. когда мышцы входят в удобный ритм работы
- В. когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам

5. Макроцикл имеет протяжённость:

- А. 1 месяц
- Б. полгода
- В. 1 год
- Г. 3 месяца

6. Первая зона интенсивности в тренировочных нагрузках называется ...

- А. аэробная восстановительная
- Б. алактатная
- В. аэробная развивающая
- Г. эффективная
- Д. специфическая

7. Протяженность мезацикла составляет ...

- А. 3 месяца
- Б. 1 год
- В. 1 неделя
- Г. 3- 4 недели

8. В качестве активных зон используют силовые упражнения, а в качестве отдыха - кардио. Или добавляют кардиоблоки в круговую тренировку. Например, приседания, отжимания, выпады, планка, подтягивания, складка, бег трусцой на дорожке 5 минут. Это метод ...

- А. равномерный непрерывный метод кардиотренировки
- Б. интервальная кардиотренировка
- В. смешанный интервальный метод
- Г. круговой метод

9. Величина физической нагрузки дозируется регулированием ...

- А. объема и интенсивности выполнения физических упражнений
- Б. степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений
- В. состояния самочувствия при выполнении физических упражнений
- Г. интервалов отдыха при выполнении физических упражнений

10. Какие принципы относятся к спортивной тренировке?

- А. принцип негативных движений
- Б. принцип пассивных движений
- В. принцип активных движений
- Г. все перечисленные принципы

11. В процессе силовой подготовки, направленной на повышение динамической силы, применяют:

- А. отягощения, применяемые с большой скоростью
- Б. изометрические упражнения
- В. отягощения, лимитируемые техникой соревновательных упражнений
- Г. изометрические отягощения
- Д. предельные отягощения

12. Тренировка высокой интенсивности. Она предполагает фазы отдыха в низкой и средней зоне интенсивности, 50-70% от максимальной ЧСС в чередовании с фазами активной работы в зонах высокой и повышенной интенсивности, 70-90% от максимальной ЧСС. Это метод:

- А. равномерный непрерывный метод кардиотренировки
- Б. интервальная кардиотренировка
- В. смешанный интервальный метод

13. Под техникой физических упражнений понимают ...

- А. способы выполнения группы последовательных движений
- Б. алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма
- В. четко заданный и неизменный порядок движений

14. Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5 мин, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %?

- А. зоны максимальной мощности
- Б. зоны субмаксимальной мощности
- В. зоны большой мощности
- Г. зоны умеренной мощности

15. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется ...

- А. от 20-30 секунд
- Б. от 40 секунд до 3-5 минут
- В. от 40 минут до 3 часов

16. Метод направлен на повышение базовой выносливости, длительность которой должна составлять не менее 40 минут, а лучше – от 1,5 часа; средняя зона интенсивности, 60-70% от максимальной ЧСС, интенсивность неизменна. Это метод:

- А. интервальная кардиотренировка
- Б. смешанный интервальный метод
- В. равномерный непрерывный метод кардиотренировки

17. Сплит – это ...

- А. развивающая тренировка на данную группу мышц (1-2 раза) в неделю
- Б. развивающая тренировка на данную группу мышц (3-4 раза) в неделю
- В. развивающая тренировка на данную группу мышц, имеющая взрывной характер

## Модуль «Обеспечение безопасности занятий в тренажерном зале»

1. При самостоятельных занятиях на тренажерах следует ...
  - А. заниматься по самочувствию
  - Б. заниматься до «отказа»
  - В. проверять техническое состояние тренажера перед каждым занятием
2. Самостоятельные занятия в тренажерном зале должны начинаться ...
  - А. с разминки
  - Б. со сложных упражнений
  - В. с лёгких упражнений
3. При выполнении физических упражнений другими занимающимися необходимо стоять ...
  - А. на безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий
  - Б. возле тренажера, на котором выполняются упражнения
  - В. вне места занятий
4. Обувь для занятий в тренажерном зале должна быть ...
  - А. на кожаной подошве
  - Б. на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение
  - В. в форме удобных тапочек
5. Основное средство профилактики травм и многих заболеваний (в особенности, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.):
  - А. зарядка
  - Б. регулярные занятия физическими упражнениями
  - В. туристические прогулки
6. Допускается использовать неисправные тренажеры, спортивное оборудование?
  - А. да, со страховкой
  - Б. да, соблюдая осторожность
  - В. не допускается
7. Внешние признаки значительного утомления:
  - А. небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика - спокойная, внимание - безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 ударов в минуту
  - Б. значительное покраснение, большая потливость, мимика - напряженная, внимание - неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 ударов в минуту
  - В. состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 ударов в минуту
8. Уровень тренированности выше ...
  - А. чем чаще пульс и выше артериальное давление
  - Б. чем чаще пульс и ниже артериальное давление
  - В. чем реже пульс и ниже артериальное давление
9. В структуру контроля физической нагрузки не входят компоненты:
  - А. интенсивность упражнений
  - Б. продолжительность интервалов отдыха
  - В. характер умственной нагрузки
  - Г. характер отдыха
  - Д. число повторений упражнения

10. Главной причиной травматизма является ...
- А. невнимательность
  - Б. нарушение дисциплины
  - В. нарушение формы одежды
11. Отсутствие разминки перед основной нагрузкой в тренировке чаще всего приводит к ...
- А. травмам
  - Б. экономии сил
  - В. улучшению спортивного результата
12. Тренировки по фитнесу не рекомендуются ...
- А. сразу после еды
  - Б. во второй половине дня
  - В. через 1-2 часа после еды
13. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ...
- А. цвет
  - Б. размер
  - В. удобство и качество
14. Спортивными травмами не являются:
- А. термические
  - Б. переломы
  - В. растяжения
  - Г. раны
15. По степени тяжести не бывают легкими:
- А. ушибы
  - Б. вывихи
  - В. растяжения
16. Для состояния перетренированности не характерно ...
- А. снижение артериального давления
  - Б. расстройство тонкой мышечной координации
  - В. увеличение частоты сердечных сокращений
  - Г. появление диспепсических расстройств
17. Причинами перетренированности не являются:
- А. неправильная организация тренировочного процесса
  - Б. нерациональное питание
  - В. неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
  - Г. перенесенное спортсменом "на ногах" какое-либо заболевание
18. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:
- А. силовых
  - Б. скоростно-силовых
  - В. аэробных
  - Г. смешанного характера
19. При оказании помощи в случае вывиха неправильным является действие:
- А. наложение холода
  - Б. обращение к врачу
  - В. наложение тугй повязки
  - Г. согревание поврежденного места

## Модуль «Психолого-педагогический практикум»

1. Оценка физического состояния по системе «Контрекс-1» не включает:

- А. возраст
- Б. массу тела
- В. артериальное давление
- Г. частоту сердечных сокращений в покое
- Д. курение
- Е. алкоголь
- Ж. сон

2. Тип телосложения с относительно короткими конечностями, широкой талией и бёдрами, имеющий замедленный уровень метаболизма, а также склонность к набору избыточного веса:

- А. Мезоморф
- Б. Эктоморф
- В. Эндоморф
- Г. Ксеноморф

3. Класс спортивного питания, представляющий собой белково-углеводные смеси?

- А. Гейнер
- Б. Протеин
- В. Креатин
- Г. L-карнитин

4. Цели и программа персональных тренировок определяют выбор подхода к развитию мышечной силы. Метод изотермических усилий базируется на ...

- А. работе с максимальным (и превышающем максимальный) весом отягощений
- Б. выполнении кратковременных упражнений, напряжение при которых длится не более 5-10 секунд
- В. многократном выполнении упражнения со средним или легким отягощением
- Г. скоростном выполнении упражнений с минимальным отягощением

5. Какие продукты нельзя употреблять в пищу при кето-диете?

- А. Стебли сельдерея
- Б. Куриный жир
- В. Говядина
- Г. Макароны

6. Затраты энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки – это ...

- А. абсолютный показатель оптимального объёма нагрузки
- Б. интегральный показатель оптимального объёма нагрузки
- В. относительный показатель оптимального объёма нагрузки
- Г. индивидуальный показатель оптимального объёма нагрузки

7. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощениями. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- А. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- Б. чередовать серию упражнений, включающих в работу различные мышечные группы
- В. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- Г. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

8. Цели и программа персональных тренировок определяют выбор подхода к развитию мышечной силы. Метод максимальных усилий базируется на ...

- А. работе с максимальным (и превышающем максимальный) весом отягощений
- Б. выполнении кратковременных упражнений, напряжение при которых длится не более 5-10 секунд
- В. многократном выполнении упражнения со средним или легким отягощением
- Г. скоростном выполнении упражнений с минимальным отягощением

9. Лицам с функциональными нарушениями осанки показаны упражнения:

- А. на укрепление мышечного корсета
- Б. упражнения с отягощениями стоя
- В. прыжки и подскоки с гантелями

10. Принципы занятий физической активностью не касаются ...

- А. комплексности воздействий
- Б. величины нагрузок
- В. поведения во время занятий

11. Основными составляющими расчета суточных энергозатрат являются:

- А. основной обмен, затраты на пищеварение
- Б. основной обмен, затраты на мышечную деятельность
- В. основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
- Г. основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

12. Цели и программа персональных тренировок определяют выбор подхода к развитию мышечной силы. Метод динамических усилий базируется на ...

- А. работе с максимальным (и превышающем максимальный) весом отягощений
- Б. выполнении кратковременных упражнений, напряжение при которых длится не более 5-10 секунд
- В. многократном выполнении упражнения со средним или легким отягощением
- Г. скоростном выполнении упражнений с минимальным отягощением

13. Для формирования красивого тела применяют упражнения ...

- А. малой интенсивности с минимальным отягощением
- Б. средней и высокой интенсивности с минимальным отягощением
- В. средней и высокой интенсивности с максимальным отягощением

14. Цели и программа персональных тренировок определяют выбор подхода к развитию мышечной силы. Метод повторных непредельных усилий базируется на ...

- А. работе с максимальным (и превышающем максимальный) весом отягощений
- Б. выполнении кратковременных упражнений, напряжение при которых длится не более 5-10 секунд
- В. многократном выполнении упражнения со средним или легким отягощением
- Г. скоростном выполнении упражнений с минимальным отягощением

15. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является ...

- А. метод переменного непрерывного упражнения
- Б. использование метода «фартлек»
- В. метод повторного выполнения упражнения
- Г. метод равномерного непрерывного упражнения

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Комплект контрольно-оценочных средств итоговой аттестации включает в себя перечень вопросов к экзамену и билеты.

### Перечень вопросов к экзамену

1. Опорно-двигательная система и её функции.
2. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи.
3. Биомеханические свойства мышц. Механика мышечного сокращения.
4. Двигательное действие как система движений. Виды двигательных реакций и их фазовый состав.
5. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения.
6. Основы эргометрии. Объём, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
7. Сущность и виды фитнеса.
8. Показатели оценки общего физического состояния потребителей фитнес-услуг.
9. Методики тестирования, антропометрических измерений, анкетирования и осмотра потребителя фитнес-услуг.
10. Факторы риска и ограничений для занятий в тренажерном зале.
11. Профессиональные качества фитнес-тренера.
12. Особенности оказания персональных фитнес-услуг.
13. Роль фитнеса в ведении ЗОЖ.
14. Особенности спортивного питания при занятиях в тренажерном зале.
15. Классификация видов двигательной активности. Характеристики тренировочной нагрузки для аэробной, анаэробной, непрерывной, интервальной тренировок.
16. Средства проведения тренировок в тренажерном зале.
17. Базовые и изолированные упражнения. Упражнения для проработки отдельных групп мышц.
18. Состав контрольных мероприятий, в том числе тестов для периодического контроля результатов тренировок.
19. Особенности организации персональных тренировок.
20. Особенности планирования персональных фитнес-программ.
21. Принципы дозирования нагрузок.
22. Формат и структура тренировочного занятия. Теория и принципы тренировки.
23. Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений.
24. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса.
25. Основные правила проведения занятий в тренажерном зале.
26. Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья.
27. Выявление персональных потребностей в фитнес-услугах.
28. Техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом.
29. Особенности и лучшие практики самостоятельной организации занятий по различным направлениям фитнеса.
30. Составление оперативных и рабочих планов индивидуальных тренировочных занятий.



### **БИЛЕТ № 1**

1. Опорно-двигательная система и её функции.
2. Факторы риска и ограничений для занятий в тренажерном зале.
3. Базовые и изолированные упражнения. Упражнения для проработки отдельных групп мышц.
4. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям различными направлениями фитнеса.

### **БИЛЕТ № 2**

1. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи.
2. Профессиональные качества фитнес-тренера.
3. Состав контрольных мероприятий, в том числе тестов для периодического контроля результатов тренировок.
4. Основные правила проведения занятий в тренажерном зале.

### **БИЛЕТ № 3**

1. Биомеханические свойства мышц. Механика мышечного сокращения.
2. Показатели оценки общего физического состояния потребителей фитнес-услуг.
3. Особенности организации персональных тренировок.
4. Особенности тренировок при ограничениях по состоянию здоровья.

### **БИЛЕТ № 4**

1. Двигательное действие как система движений. Виды двигательных реакций и их фазовый состав.
2. Роль фитнеса в ведении ЗОЖ.
3. Особенности планирования персональных фитнес-программ.
4. Выявление персональных потребностей в фитнес-услугах.

### **БИЛЕТ № 5**

1. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения.
2. Особенности спортивного питания при занятиях в тренажерном зале.
3. Принципы дозирования нагрузок.
4. Техники управления стилем жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом.

### **БИЛЕТ № 6**

1. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
2. Классификация видов двигательной активности. Характеристики тренировочной нагрузки для аэробной, анаэробной, непрерывной, интервальной тренировок.
3. Формат и структура тренировочного занятия. Теория и принципы тренировки.
4. Особенности и лучшие практики самостоятельной организации занятий по различным направлениям фитнеса.

### **БИЛЕТ № 7**

1. Сущность и виды фитнеса.
2. Средства проведения тренировок в тренажерном зале.
3. Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов, средств измерений.
4. Составление оперативных и рабочих планов индивидуальных тренировочных занятий.

### **БИЛЕТ № 8**

1. Опорно-двигательная система и её функции.
2. Методики тестирования, антропометрических измерений, анкетирования и осмотра потребителя фитнес-услуг.
3. Базовые и изолированные упражнения. Упражнения для проработки отдельных групп мышц.
4. Особенности организации персональных тренировок.