

**Международная Ассоциация профессиональных тренеров
по гимнастике для лица (фейсбилдингу)**

УТВЕРЖДАЮ

Президент

Дубинина Г.В.

10.03.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ФИТНЕС-ТРЕНЕР**

г. Москва – 2023 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации сформирована в соответствии с требованиями:

- Конституции Российской Федерации;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2014 № 06-381 "О направлении Методических рекомендаций по использованию дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных образовательных программ";
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2015 № ВК-1013/06 "О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура"
- Приказа Минобрнауки России от 19.09.2017 N 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура"
- Профессионального стандарта "Специалист по продвижению фитнес-услуг", утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 950н

Цель и задачи программы и категории обучающихся

Цель программы - получение слушателями курсов необходимых общетеоретических и практических знаний, умений и навыков необходимых для оказания услуг в сфере фитнес-индустрии.

Задачи программы:

1. Познакомить с основными понятиями современного фитнеса
2. Дать общетеоретические знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, педагогики и психологии.
3. Обучить базовому определению функциональной и физической подготовленности различных групп населения.
4. Обучить педагогическому подходу в работе фитнес-тренера
5. Обучить психологическому подходу в работе фитнес-тренера
6. Дать общие принципы построения программ оздоровительной тренировки.

Категории обучающихся: Лица, имеющие среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики по специальности "физическая культура" или высшее образование - бакалавриат, или магистратура, или специалитет в области физической культуры и/или спорта, или в области педагогики с направленностью "физическая культура.

Виды деятельности: Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Срок обучения: 260 академических часов.

Продолжительность обучения – от 13 недель до 4 месяцев.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут

Язык образования (язык обучения): русский язык.

Основными дистанционными образовательными технологиями является: интернет-технология с методикой асинхронного обучения с возможностью чтения текстов лекций, просмотра видео лекций в профессиональной записи и выполнения практических заданий.

При заочной форме освоения образовательной программы все виды учебных занятий проводятся в режиме off-line с использованием электронных образовательных технологий (лекционный материал в текстовом виде и в формате видео-лекций, выполнение практических заданий и заданий промежуточной и итоговой аттестации с последующей проверкой педагогическим работником и с использованием тестовых систем.

Учебный материал размещен на платформе <https://faceprofy.ru/>

В процессе самостоятельного освоения учебного материала в СЭО обучающимся предоставляется возможность повторить лекционный материал, а также выполнить практические задания для промежуточного контроля знаний.

Текущий контроль - проводится посредством системы электронного обучения (СЭО) в виде учета и контроля посещаемости на занятиях, периоде нахождения в СЭО, проверки выполнения слушателем практических заданий для оказания педагогической помощи обучающемуся при трудностях освоения материала Программы.

Промежуточный контроль. При самостоятельном освоении слушателем теоретического материала промежуточный контроль проводится в виде зачета или экзамена посредством выполнения практического задания по пройденному материалу программы в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация обучающихся - установление соответствия усвоенного содержания образования планируемым результатам обучения по программе и представляет собой форму оценки степени и уровня освоения всей программы, является обязательной и проводится в форме экзамена.

Лицам, успешно освоившим настоящую образовательную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об

обучении или о периоде обучения.

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

- ✓ Преподаватели учебных дисциплин – обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее профессиональное образование в области соответствующей дисциплины программы, для реализации эффективных методик преподавания, предполагающих проверку решений слушателями ситуационных задач.
 - ✓ 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, иного технического обеспечения образовательного процесса, поддержание сайта и т.п.).

Взаимодействие педагогического работника осуществляется посредством раздела «Меню сообщений» или электронной почты faceprofy@mail.ru.

Идентификация слушателя осуществляется посредством предоставления каждому обучающемуся персонального входа в виртуальный класс посредством персонального логина и пароля, сформированного по адресу электронной почты, предоставленным поступающим на обучение.

Материально - техническое обеспечение программы для обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

Ассоциация доводит до поступающих информацию об обязанностях слушателей при освоении программы использовать свой персональный компьютер/ноутбук с доступом к сети «Интернет» в соответствии с рекомендованными техническими параметрами:

- операционная система – ОС семейства Windows 7, 8, 8.1, 9, 10;
- офисные приложения – MS Office;
- скорость доступа к сети «Интернет» не менее 750 кБит/сек;
- наличие установленного флеш-плеера в веб браузере (Adobe flash player не ниже 11 версии);
- наличие звуковой карты;
- наличие подключенных микрофона, наушников или колонок.

По адресу места нахождения 127434, ГОРОД МОСКВА, УЛ. НЕМЧИНОВА, Д. 12, ПОМ. V КОМН. 3 оборудовано одно рабочее место со следующими техническими средствами и мебелью: стол – 1 шт., стул – 1 шт., Ноутбук Lenovo (встроенный микрофон, динамики, вебкамера) – 1 шт., Многофункциональное устройство МФУ HP laserjet pro mfp m132a (совмещает в себе сканер, принтер, копировальный аппарат) – 1 шт.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Перечень компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура "		
№ п\п	Компетенция	Код компетенции
1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ОК 1
2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	ОК 2
3	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ОК 4
4	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 8
5	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу	ПК 1.1.
6	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	ПК 1.3.
7	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.	ПК 2.2.
8	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп	ПК 3.1
9	Проводить занятия с населением различных возрастных групп	ПК 3.2.
10	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий	ПК 3.3.
11	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок	ПК 3.4.
12	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	ПК 3.6.

Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 N 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки **49.03.01 Физическая культура**"

№ п\п	Компетенция	Код компетенции
1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.
2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2
3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	УК-3
4	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7
5	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.
6	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.
7	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.
8	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.
9	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.
10	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.
11	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ОПК-12
<p align="center">Профессиональные компетенции определены в соответствии Профессиональным стандартом " Специалист по продвижению фитнес-услуг", утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 950н</p>		

**Характеристика трудовых функций, подлежащих совершенствованию
в соответствии с профессиональным стандартом " Специалист по продвижению
фитнес-услуг", утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты
Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 950н**

Наименование	Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом	Код	В/01.6	Уровень (подуровень) квалификации	6
Трудовые действия	Анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личносно ориентированной двигательной активности				
	Определение факторов риска населения на основе данных о возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности				
	Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ-				
	Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения				
	<p>Составление индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений; - развитие выносливости и функционального диапазона движений; - базовое развитие мышечной системы; - развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; - развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни; - направленное атлетическое развитие 				
	Разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу				
Необходимые умения	Выявлять и ранжировать факторы мотивации для постановки достижимых целей личносно ориентированной двигательной активности человека				
	Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения				
	Применять фитнес-технологий для планирования индивидуальных программ				
	Анализировать целевую направленность, специфику задач и				

	применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга
	Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок
	Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения
	Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок
	Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека
	Учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок
	Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека
Необходимые знания	Медико-биологические основы фитнеса
	Физиология человека
	Теория и методика спортивной тренировки
	Методика восстановительной фитнес-тренировки
	Возрастные особенности человека
	Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса
	Функциональная анатомия человека
	Основы биомеханики движений человека и кинезиологии
	Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления
	Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ
	Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу
	Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий
	Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе
	Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга
Методы и принципы планирования индивидуальных программ	
Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе	

Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека

Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга

Аэробный и анаэробный режимы

Виды активного отдыха в фитнесе

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Трудоемкость освоения текстового материала определена исходя из сложности освоения материала, среднего темпа чтения взрослого человека 200 слов в минуту, количества демонстрационного материала, а также практики освоения соответствующего материала на очных занятиях и вебинарах.

№ п\п	Название дисциплин и тем программы	Общая труд-ть (академ. час)	Формы организации занятий		Форма проверки знаний	Общая Труд-ть (астроном. час)
			ЭО/ДОТ			
			Лекции (ак.ч / астроном.ч.)	Практически е занятия (ак.ч / астроном.ч.)		
1	Теория и методика фитнеса	10	9 405 минут	1 45 минут	Зачет	450 минут
1.1.	Введение в фитнес	1	1 45 минут			45 минут
1.2.	Основы дидактики	2	2 90 минут			90 минут
1.3.	Теория физического воспитания	2	2 90 минут			90 минут
1.4.	Методология физического воспитания	1	1 45 минут			45 минут
1.5.	Методология физической тренировки	3	3 135 минут			135 минут
1.6.	Промежуточная аттестация	1		1 45 минут	Зачет	45 минут
2	Основы анатомии и физиологии	116	106 4770 минут	10 450 минут	Зачет	116 5220 минут
2.1.	Основы анатомии	40	38 1710 минут	2 90 минут	Зачет	1800 минут
2.2.	Основы физиологии	22	19 855 минут	3 135 минут	Зачет	990 минут
2.3.	Основы биохимии	36	33 1485 минут	3 135 минут	Зачет	1620 минут
2.4.	Основы биомеханики	10	9 405 минут	1 45 минут	Зачет	450 минут
2.5.	Основы диетологии	8	7 315 минут	1 45 минут	Зачет	360 минут
3	Спортивная медицина	14	13 585 минут	1 45 минут	Зачет	14 630 минут
3.1.	Организация медицинского обеспечения физической культуры и спорта	5	5 225 минут			225 минут
3.2.	Физическое развитие и телосложение спортсмена	2	2 90 минут			90 минут
3.3.	Врачебно - педагогический контроль	4	4 180 минут			180 минут
3.4.	Первая доврачебная помощь в фитнесе	2	2 90 минут			90 минут
3.5.	Промежуточная аттестация	1		1 45 минут	Зачет	45 минут

4	Фитнес и возрастные особенности	37	25 1125 минут	12 540 минут	Зачет	1665 минут
4.1.	Возрастная морфология	11	8 360 минут	3 135 минут	Само-контроль	495 минут
4.1.1	Возрастная морфология как учебная дисциплина	1,4	1 45 минут	0,4 20 минут	Само-контроль	65 минут
4.1.2	Факторы и основные закономерности роста и развития	2,9	2 90 минут	0,9 40 минут	Само-контроль	130 минут
4.1.3	Биологический возраст	1,7	1 45 минут	0,7 30 минут	Само-контроль	75 минут
4.1.4	Конституция (соматотипы) человека	5	4 180 минут	1 45 минут	Само-контроль	225 минут
4.2.	Возрастные изменения человеческого тела	12	8 360 минут	4 180 минут	Само-контроль	540 минут
4.2.1	Возрастные изменения соединений костей	1	1 45 минут			45 минут
4.2.2	Возрастные изменения туловища	2	1 45 минут	1 45 минут	Само-контроль	90 минут
4.2.3	Возрастные изменения скелетных мышц	1,7	1 45 минут	0,7 30 минут	Само-контроль	75 минут
4.2.4	Возрастные изменения системы крови	1,4	1 45 минут	0,4 20 минут	Само-контроль	65 минут
4.2.5	Возрастные изменения сердца и сосудов	1,4	1 45 минут	0,4 20 минут	Само-контроль	65 минут
4.2.6	Возрастные изменения органов пищеварительной системы	1,7	1 45 минут	0,7 30 минут	Само-контроль	75 минут
4.2.7	Возрастные изменения органов дыхательной системы	1,4	1 45 минут	0,4 20 минут	Само-контроль	65 минут
4.2.8	Возрастные изменения органов мочевыделительной системы	1,4	1 45 минут	0,4 20 минут	Само-контроль	65 минут
4.3.	Возрастные изменения нервной системы	3	2 90 минут	1 45 минут	Само-контроль	135 минут
4.3.1	Возрастные изменения нервной системы	1	1 45 минут			45 минут
4.3.2	Основные этапы развития высшей нервной деятельности	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.3.3	Возрастные особенности психофизиологических функций	1,5	0,5 22 минуты	1 45 минут	Само-контроль	67 минут

4.4.	Возрастные изменения сенсорных систем	3	2 90 минут	1 45 минут	Само-контроль	135 минут
4.4.1	Возрастные изменения сенсорных систем	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.4.2	Возрастные особенности зрительной сенсорной системы	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
4.4.3	Возрастные особенности слуховой сенсорной системы	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.4.4	Возрастные особенности других сенсорных систем	1,5	0,5 22 минуты	1 45 минут	Само-контроль	67 минут
4.5.	Возрастные изменения эндокринной системы	3	2 90 минут	1 45 минут	Само-контроль	135 минут
4.5.1	Возрастные изменения эндокринной системы	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.5.2	Влияние гормонов на рост организма	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
4.5.3	Влияние гормонов на развитие нервной системы и поведение	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.5.4	Роль гормонов в адаптации организма к физическим нагрузкам	1,5	0,5 22 минуты	1 45 минут	Само-контроль	67 минут
4.6.	Возрастные особенности адаптации организма к внешним воздействиям	3	2 90 минут	1 45 минут	Само-контроль	135 минут
4.6.1	Возрастные особенности адаптации организма к внешним воздействиям	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.6.2	Структурные изменения в ходе адаптации	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
4.6.3	Морфологические изменения в различных органах и системах под влиянием физических нагрузок	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.6.4	Адаптационные изменения в системах обеспечения и регуляции работы опорно-двигательного аппарата	1,5	0,5 22 минуты	1 45 минут	Само-контроль	67 минут

4.7.	Особенности фитнеса в старшем и пожилом возрасте	1	1 45 минут			45 минут
4.7.1	Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.7.2	Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
4.8	Промежуточная аттестация	1		1 45 минут	Зачет	45 минут
5	Фитнес	78	67,3 3030 мин	10,7 487 мин 43 сек	Зачет	3517 мин 43 сек
5.1	Тренировка в тренажерном зале	14	13 585 минут	1 45 минут		630 минут
5.1.1	Техника выполнения упражнений	5	5 225 минут			225 минут
5.1.2	Кардио-тренинг	3	3 135 минут			135 минут
5.1.3	Силовая тренировка	3	3 135 минут			135 минут
5.1.4	Организация работы тренажерного зала	2	2 90 минут			90 минут
5.1.5	Практическое занятие	1		1 45 минут		45 минут
5.2	Фитнес. Аэробика	13	13 585 минут			585 минут
5.2.1	Введение в аэробику	1	1 45 минут			45 минут
5.2.2	Упражнения гимнастической аэробики	1	1 45 минут			45 минут
5.2.3	Занятие гимнастической аэробикой	2	2 90 минут			90 минут
5.2.4	Организационно-методическое обеспечение урока гимнастической аэробики	4	4 180 минут			180 минут
5.2.5	Структура занятий аэробикой	1	1 45 минут			45 минут
5.2.6	Танцевальные направления аэробики	2	2 90 минут			90 минут
5.2.7	Фитнес-аэробика	2	2 90 минут			90 минут
5.3	Фитнес. Пилатес	9	9 405 минут			405 минут
5.3.1	История пилатес	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
5.3.2	Стотт-пилатес	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
5.3.3	Основные отличия	0,5	0,5			23 минуты

	пилатес от других систем		23 минуты			
5.3.4	Введение в Стотт-Пилатес	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
5.3.5	Основы методики преподавания Пилатес	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
5.3.6	Краткая анатомия для инструктора Пилатес	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
5.3.7	Базовая программа. Разминка	0,5	0,5 23 минут			23 минуты
5.3.8	Стотт-пилатес. Базовая тренировка. Часть 1	2	2 90 минут			90 минут
5.3.9	Стотт-пилатес. Базовая тренировка. Часть 2	2	2 90 минут			90 минут
5.3.10	Рекомендации по организации тренировок	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
5.3.11	Вариант тренировки с малым оборудованием	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
5.3.12	Организация безопасного проведения тренировки	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
5.4.	Фитнес. Йога	24	20,3 915 минут	3,7 164 минуты 50 сек	Зачет	1079 мин 50 сек
5.4.1.	Обзор направлений йоги	1	1 45 минут			45 минут
5.4.2	Опорно-двигательный аппарат и йога	2	2 90 минут			90 минут
5.4.3	Асаны: физиология и правила выполнения	1	1 45 минут			45 минут
5.4.4	Асаны в положении стоя	3	3 135 минут			135 минут
5.4.5	Асаны в положении сидя	3	3 135 минут			135 минут
5.4.6	Асаны в положении стоя на коленях	2	2 90 минут			90 минут
5.4.7	Асаны в положении лежа на животе	1	1 45 минут			45 минут
5.4.8	Перевернутые позы	2	2 90 минут			90 минут
5.4.9	Асаны в положении лежа на спине	1	1 45 минут			45 минут
5.4.10	Асана релаксации	0,3	0,3 15 минуты			15 минут
5.4.11	Точное выполнение упражнений йоги	1,7		1,7 74 минуты 50 сек		74 минуты 50 сек
5.4.12	Дыхание и пранаяма	4	4 180 минут			180 минут
5.4.13	Промежуточная аттестация	2		2 90 минут	Зачет	90 минут

5.5.	Фитнес. ФЕЙС-ФИТНЕС	16	12 540 минут	4 187 мин 53 сек	Зачет	727 мин 53 сек
5.5.1.	Анатомия лица	12	12 540 минут	1 45 минут	Зачет	585 минут
5.5.2	ПРАКТИКУМ ПО ФЕЙС-ФИТНЕСУ часть 1	1		1 51 мин 33 сек		51 мин 33 сек
5.5.2.1	Основа фейс - фитнеса: правильная осанка	0,2		0,2 10 мин 58 сек		10 мин 58 сек
5.5.2.2	Проблема второго подбородка и ее решение	0,2		0,2 10 мин 48 сек		10 мин 48 сек
5.5.2.3	Упражнения для устранения морщин на лбу	0,2		0,2 9минут 56 сек		9минут 56 сек
5.5.2.4	Массаж лба	0,1		0,1 7 мин 36 сек		7 мин 36 сек
5.5.2.5	Устранение морщин вокруг глаз.	0,3		0,3 12 мин 16 сек		12 мин 16 сек
5.5.3	ПРАКТИКУМ ПО ФЕЙС-ФИТНЕСУ часть 2	1		1 44 мин 55 сек		44 мин 55 сек
5.5.3.1	Упражнения для устранения носогубных складок	0,2		0,2 9 мин 04 сек		9 мин 04 сек
5.5.3.2	Мышцы шеи	0,2		0,2 9 мин 20 сек		9 мин 20 сек
5.5.3.3	Уголки губ	0,2		0,2 8 мин 48 сек		8 мин 48 сек
5.5.3.4	Синяки под глазами	0,2		0,2 9 мин 36 сек		9 мин 36 сек
5.5.3.5.	Новый урок осенки	0,2		0,2 7 мин 07 сек		7 мин 07 сек
5.5.4	ПРАКТИКУМ ПО ФЕЙС-ФИТНЕСУ часть 3	1		1 47 мин 25 сек		47 мин 25 сек
5.5.4.1	Устранение малярных мешков	0,2		0,2 10 мин 29 сек		10 мин 29 сек
5.5.4.2	Магия буквы "О"	0,2		0,2 9 мин 33 сек		9 мин 33 сек
5.5.4.3.	Опять о носогубных складках	0,2		0,2 9 мин 54 сек		9 мин 54 сек
5.5.4.4.	Область декольте	0,2		0,2 9 мин 54 сек		9 мин 54 сек
5.5.4.5	Поднимаем лицо	0,2		0,2 7 мин 35 сек		7 мин 35 сек
5.6.	Промежуточная аттестация	2		2 90 минут	Зачет	90 минут

6	Методико-правовая база для деятельности специалиста физической культуры и спорта	4	3 135 минут	1 45 минут	Зачет	180 минут
6.1.	Фитнес и правовое поле	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
6.2.	Закон о физической культуре и спорте в РФ.	1	1 45 минут			45 минут
6.3.	Созаконные правовые акты	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
6.4.	Подзаконные физкультурно-спортивные правовые акты	0,3	0,3 15 минут			15 минут
6.5.	Профстандарт фитнес-тренер	0,7	0,7 30 минут			30 минут
6.6.	Промежуточная аттестация	1		1 45 минут	Зачет	45 минут
7	Итоговая аттестация	1		1 45 минут	Экзамен	45 минут
Итого:		260	223,3 10050 минут	36,7 1657 мин 43 сек		11707 мин 43 сек

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН ПРОГРАММЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕСА

№ п/п	Название дисциплин и тем программы	Общая труд-ть (академ. час)	Формы организации занятий		Форма проверки знаний	Общая Труд-ть (астроном. час)
			ЭО/ДОТ			
			Лекции (ак.ч / астроном.ч.)	Практические занятия (ак.ч / астроном.ч.)		
1	Теория и методика фитнеса	10	9	1	Зачет	450 минут
1.1.	Введение в фитнес	1	1 45 минут			45 минут
1.2.	Основы дидактики	2	2 90 минут			90 минут
1.3.	Теория физического воспитания	2	2 90 минут			90 минут
1.4.	Методология физического воспитания	1	1 45 минут			45 минут
1.5.	Методология физической тренировки	3	3 135 минут			135 минут
1.6.	Промежуточная аттестация	1		1 45 минут	Зачет	45 минут

Тема 1.1. Введение в фитнес

Содержание теоретического материала:

Определение понятия фитнес

Причины возникновения фитнеса

Фитнес в России

Цели фитнеса

Компоненты фитнеса

Задачи, решаемые фитнес тренером

Текущая проблема - недостаточная квалификация специалистов

Заключение

Тема 1.2. Основы дидактики

Содержание теоретического материала:

Основы дидактики

Предмет дидактики

Виды дидактики

Теория обучения

Принципы обучения

Дидактические методы обучения

Форма и системы организации обучения

Средства обучения (педагогические средства)

Методы контроля процесса обучения

Виды контроля над тренировочной или учебной деятельностью

Теория воспитания

Содержание воспитания
Принципы воспитания
Принципы современной отечественной системы воспитания
Обязанности воспитателя
Методы воспитания
Направленность и задачи воспитания
Содержание нравственного воспитания
Планирование учебно-воспитательного процесса
Функции планирования
Принципы планирования

Тема 1.3. Теория физического воспитания

Содержание теоретического материала:

Основные понятия теории физического воспитания
Современная теория появления физического воспитания
Определение понятия физического воспитания
Двигательное умение. Понятие основные признаки
Двигательный навык. Переход от умения до уровня навыка. Типичные признаки двигательного навыка
Этапы процесса обучения любому двигательному действию
Этап начального разучивания. Цель и общие задачи
Этап углубленного разучивания. Цель и общие задачи
Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель и общие задачи
Стороны физического воспитания
Физическая культура и ее аспекты
Основные признаки личной физической культуры
Физическая подготовка и физическая подготовленность
Основы системы физического воспитания

Тема 1.4. Методология физического воспитания

Содержание теоретического материала:

Цель и задачи физического воспитания
Принципы физического воспитания
Формы организации физического воспитания
Средства и методы физического воспитания

Тема 1.5. Методология физической тренировки

Содержание теоретического материала:

Классификация физических упражнений.
нагрузка и отдых как основа методов физического воспитания
Типы отдыха
методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.
Методы использования слова
Методы обеспечения наглядности
Виды действий в учебно-тренировочном процессе
Необходимость планирования и контроля в области физического воспитания
Требования к планированию в физическом воспитании
Система педагогического контроля

Тема 1.6. Промежуточная аттестация

Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы»

Время выполнения 1 ак час – 45 минут

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ**

№ п\п	Название дисциплин и тем программы	Общая труд-ть (академ. час)	Формы организации занятий		Форма проверки знаний	Общая Труд-ть (астроном. час)
			ЭО/ДОТ			
			Лекции (ак.ч / астроном.ч.)	Практически е занятия (ак.ч / астроном.ч.)		
2	Основы анатомии и физиологии	116	106 4770 минут	10 450 минут	Зачет	116 5220 минут
2.1.	Основы анатомии	40	38 1710 минут	2 90 минут	Зачет	1800 минут
2.2.	Основы физиологии	22	19 855 минут	3 135 минут	Зачет	990 минут
2.3.	Основы биохимии	36	33 1485 минут	3 135 минут	Зачет	1620 минут
2.4.	Основы биомеханики	10	9 405 минут	1 45 минут	Зачет	450 минут
2.5.	Основы диетологии	8	7 315 минут	1 45 минут	Зачет	360 минут

Тема 2.1. Основы анатомии

2.1.1. Содержание теоретического материала:

Введение

Основные положения об анатомии человека

Характеристика пропорций тела

Клетки.

Человек (общие данные)

Ультрамикроскопическое строение клетки

Строение плазматической мембраны

Клеточное ядро

Хромосомы человека

Клеточный цикл (деление клетки).

Стадии митоза

Опорно-двигательный аппарат

Учение о костях (остеология)

Скелет человека

Строение гиалинового хряща, покрытого надхрящницей

Костная ткань. Типы костной ткани

Костное вещество

Строение трубчатой кости

Строение остеона

Классификация костей

Виды костей

Строение скелета

Скелет туловища

Кости грудной клетки

Кости конечностей

Кости верхней конечности

Кости нижней конечности

Учение о соединениях костей (артрология)

Строение сустава

Виды суставов

Соединения костей черепа

Соединения костей туловища

Соединение ребер с позвонками

Соединения костей верхней конечности

Соединения свободной верхней конечности

Соединения костей кисти

Соединения костей нижней конечности

Типы мышечной ткани

Миология (учение о мышцах)

Мышечная соединительная ткань

Строение мышечного волокна

Трубчатые системы

Ядра и митохондрии

Мышечные рецепторы

Классификация мышц

Мышцы туловища

Мышцы спины

Глубокие мышцы

Подзатылочные мышцы

Мышцы шеи

Поверхностные мышцы

Подъязычные мышцы

Глубокие мышцы латеральная группа

Медиальная (предпозвоночная) группа

Мышцы груди

Диафрагма

Мышцы живота

Мышцы верхней конечности

Мышцы плечевого пояса

Мышцы предплечья

Мышцы кисти

Мышцы нижней конечности

Мышцы таза

Мышцы бедра

Мышцы голени

Мышцы стопы

2.1.2. Практическое занятие. Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

Контрольное задание Эссе по анатомии

Выберите любую из 3-х предложенных тем и напишите эссе (около 2000-5000 печатных знаков, примерно 1- 2, страницы текста).

1. Взаимосвязь между типом телосложения и физическими возможностями человека.
 2. Знания об опорно-двигательном аппарате человека - ключ к успеху тренера по фитнесу.
 3. Влияние супинации и пронации кисти на работу головок двуглавой и трехглавой мышц плеча.
- Свою работу отправьте вложенным файлом на электронную почту педагогического работника

2.1.3. Промежуточная аттестация

Тест. Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы» Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

2.2. Основы физиологии

2.2.1. Содержание теоретического материала:

Общие закономерности физиологии и ее основные понятия

Основные функциональные характеристики возбудимых тканей

Нервная и гуморальная регуляция функций.

Рефлекторный механизм деятельности нервной системы.

Гомеостаз

Функциональные системы организма человека

Компоненты нервной системы

Периферическая нервная система (ПНС)

Автономная нервная система

Нервный импульс

Мембранный потенциал покоя

Деполаризация и гиперполяризация

Подпороговые потенциалы

Потенциалы действия

Порог и принцип “все или ничего”

Проведение возбуждения

Распространение потенциала действия

Синапс.

Нервно-мышечное соединение

Нейромедиаторы

Классификация нейромедиаторов

Нервно-мышечный аппарат

Типы мышц

Физиологические свойства мышц

Сокращение мышечного волокна

Скорость сокращения мышечного волокна

Характеристики МС и БС волокон

Классификация типов мышечных волокон

Структурные и функциональные характеристики типов мышечных волокон

Мышечная сила

Вовлечение (рекруитирование) мышечных волокон

Развитие мышечной силы

Межмышечная координация

Типы мышечного сокращения

Управление движениями

Сенсорно-двигательная интеграция

Нервно-мышечные веретена

Нервно-сухожильные веретена

Высший уровень сенсорно-двигательной (сенсомоторной) интеграции

Эндокринная система

Железы внутренней секреции

Система кровообращения

Объем и состав крови

Сердце и его свойства

Сосудистая система

Распределение крови по сосудам

Респираторная система (система дыхания)

Легочная вентиляция

Диффузия

Транспорт кислорода и диоксида углерода с кровью

Газообмен между тканями и кровью в капиллярах

Регуляция дыхания

Система пищеварения
Общая характеристика пищеварительных процессов
Пищеварение в различных отделах желудочно-кишечного тракта
Основы возрастной физиологии
Физиологические закономерности роста и развития организма человека Периодизация и гетерохронность развития
Сенситивные периоды
Наследственность и окружающая среда
Акселерация
Биологический и паспортный возраст
Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста
Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста
Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста

2.2.2. Практическое занятие. Рекомендуемое время выполнения – 2 ак часа – 90 минут

Контрольное задание Эссе по физиологии
Выберите любую из 3-х предложенных тем и напишите эссе (не менее 5000 печатных знаков, примерно 2- 2,5 страницы текста).

1. Влияние возрастных закономерностей развития организма на занятия человека фитнесом
2. Зависимость силы мышц от соотношения быстрых и медленных мышечных волокон.
3. Физиологическая гипертрофия миокарда: плюсы и минусы

Свою работу отправьте вложенным файлом на электронную почту педагогического работника

2.2.3. Промежуточная аттестация

Тест. Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы» Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

2.3. Основы биохимии

2.3.1. Содержание теоретического материала:

Введение Биологическая химия
Химическое строение организма человека
Химические элементы организма
Органические вещества
Органические вещества входящие в состав организма
Типы химических связей.
Формулы молекул органических веществ.
Изомерия органических соединений
Классификация органических веществ.
Основные функциональные группы и классы органических веществ
Неорганические вещества
Обмен веществ в организме
Катаболические и анаболические реакции. Две стороны обмена веществ.
Виды обмена веществ
Этапы распада питательных веществ и извлечения энергии в клетках.
Регуляция обмена веществ.
Обмен энергии в организме.
Источники энергии.
АТФ - универсальный источник энергии в организме
Использование энергии АТФ
Содержание АТФ в тканях
Биологическое окисление - основной путь энергообразования в клетках организма
Процессы биологического окисления

Типы реакций биологического окисления.

Взаимосвязь процессов биологического окисления и образования АТФ

Ферменты и коферменты реакций биологического окисления, их участие в метаболизме клеток

Митохондрии - "энергетические станции" клетки

Цикл лимонной кислоты

Дыхательная цепь

Окислительное фосфорилирование основной механизм синтеза АТФ

Разобщение процессов окисления и фосфорилирования

Энергетический эффект цикла лимонной кислоты

Регуляция обмена АТФ

Обмен воды и минеральных веществ

Состояние воды в организме.

Свойства воды

Биологическая роль воды

Водный баланс и его изменение при мышечной деятельности

Минеральные вещества и их роль в организме.

Кислотно-основное состояние организма.

Механизмы транспорта веществ.

Осмоз

Кислотно-основное состояние внутренней среды организма.

Нарушение кислотно-основного равновесия

Буферные системы и их роль в поддержании постоянства рН среды

Ферменты биологические катализаторы

Биохимия углеводов

Химический состав и биологическая роль углеводов

Характеристика классов углеводов

Моносахариды

Дисахариды

Обмен углеводов в организме человека

Расщепление углеводов в процессе пищеварения и их всасывание в кровь.

Уровень глюкозы в крови и его регуляция

Внутриклеточный обмен углеводов.

Биосинтез гликогена - депонирование углеводов.

Гликолиз

Аэробное окисление углеводов

Энергетическая эффективность аэробного окисления молекулы глюкозы

Пентозный цикл окисления углеводов

Глюконеогенез.

Обмен углеводов при мышечной деятельности.

Биохимия липидов

Химический состав и биологическая роль липидов

Характеристика классов липидов.

Жирные кислоты

Нейтральные жиры

Фосфолипиды.

Гликолипиды

Стероиды

Обмен жиров в организме

Расщепление жиров в процессе пищеварения и их всасывание

Внутриклеточный обмен жиров.

Липолиз

Окисление Глицерина

Окисление жирных кислот.

Синтез кетоновых тел в печени.
Образование кетоновых тел.
Использование кетоновых тел.
Биосинтез жирных кислот.
Биосинтез триглицеридов и холестерина
Регуляция обмена липидов
Нарушение обмена липидов.
Обмен жиров при мышечной деятельности.
Биохимия нуклеиновых кислот
Химическое строение нуклеиновых кислот
Химический состав нуклеиновых кислот
Нуклеозиды и нуклеотиды
Циклические нуклеотиды.
Роль нуклеотидов в обмене веществ
Типы нуклеиновых кислот
Структура, свойства и биологическая роль ДНК.
Структура ДНК.
Структура, свойства и биологическая роль РНК.
Обмен нуклеиновых кислот.
Распад нуклеиновых кислот в тканях организма.
Синтез нуклеиновых кислот.
Биохимия белков
Химический состав и биологическая роль белков.
Содержание белка в органах и тканях человека
Биологические функции белков
Аминокислоты. Классификация. Свойства
Суточная потребность в аминокислотах
Структурная организация белков.
Свойства белков.
Характеристика отдельных белков, участвующих в обеспечении
Свободные пептиды и их роль в организме.
Обмен белков в организме.
Расщепление белков в процессе пищеварения и всасывание аминокислот.
Биосинтез белка и его регуляция.
Внутриклеточный распад белков.
Внутриклеточное превращение аминокислот и синтез мочевины.
Основные реакции превращения аминокислот.
Превращение отдельных аминокислот в углеводы и жиры.
Мочевина - основной конечный продукт распада белков и нуклеиновых кислот.
Обмен белков при мышечной деятельности.

2.3.2. Практическое занятие. Рекомендуемое время выполнения – 2 ак часа – 90 минут

Контрольное задание Эссе по физиологии

Выберите любую из 3-х предложенных тем и напишите эссе (не менее 5000 печатных знаков, примерно 2- 2,5 страницы текста). 1. Опишите взаимосвязь между химическим составом пищи, временем суток и двигательной активностью человека. 2. Раскройте свое видение причин выбора природой углеводов в качестве основного источника энергии в организме человека. 3.

Рассмотрите эффективность использования белков в качестве энергетиков

Свою работу отправьте вложенным файлом на электронную почту педагогического работника

2.3.3. Промежуточная аттестация

Тест. Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы» Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

Тема 2.4. Основы биомеханики

2.4.1. Содержание теоретического материала:

Введение

Предмет, объект и задачи биомеханики.

Объект познания биомеханики

Область изучения биомеханики

Частные задачи биомеханики

Биомеханические характеристики

Кинематические характеристики

Динамические характеристики

Распределение масс частей тела.

Биомеханические особенности костной системы

Биомеханические особенности мышечной системы

Состав системы движения.

Движения в суставах

Структура системы движения.

Человек как самоуправляемая система

Информация в системе движений

2.4.2. Промежуточная аттестация

Тест. Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы» Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

2.5. Основы диетологии

2.5.1. Содержание теоретического материала:

Значение отдельных питательных веществ в питании человека

Белки. Нормы потребления белков.

Жиры

Жироподобные вещества.

Нормы потребления жиров.

Углеводы

Нормы потребления углеводов.

Витамины

Жирорастворимые витамины.

Минеральные вещества

Обмен веществ и энергии

Определение энергетических затрат организма

Определение энергозатрат на основной обмен.

Расчет рабочей прибавки.

Режим питания

Типы диет

Спортивные диеты

Раздельное питание.

Питание по группам крови.

Вегетарианство.

Вегетарианство.

Молочнокислые лечебные диеты

Голодание

2.5.2. Промежуточная аттестация

Тест. Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы» Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

№ п/п	Название дисциплин и тем программы	Общая труд-ть (академ. час)	Формы организации занятий		Форма проверки знаний	Общая Труд-ть (астроном. час)
			ЭО/ДОТ			
			Лекции (ак.ч / астроном.ч.)	Практические занятия (ак.ч / астроном.ч.)		
3	Спортивная медицина	14	13 585 минут	1 45 минут	Зачет	14 630 минут
3.1.	Организация медицинского обеспечения физической культуры и спорта	5	5 225 минут			225 минут
3.2.	Физическое развитие и телосложение спортсмена	2	2 90 минут			90 минут
3.3.	Врачебно - педагогический контроль	4	4 180 минут			180 минут
3.4.	Первая доврачебная помощь в фитнесе	2	2 90 минут			90 минут
3.5.	Промежуточная аттестация	1		1 45 минут	Зачет	45 минут

**Тема 3.1. Организация медицинского обеспечения физической культуры и спорта
Содержание теоретического материала:**

Понятие спортивной медицины

Основные формы работы в спортивной медицине

Основные учреждения врачебно-физкультурной службы

Формы врачебного контроля над спортсменами

Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни

Понятие "здоровье"

Признаки физического здоровья

Факторы, определяющие состояние здоровья

Понятие болезней

Понятие этиологии. Внешние и внутренние причины

Стадия и быстрота развития болезней

Иммунная реактивность у спортсменов и ее изменения в тренировочном макроцикле

Иммунитет - основные понятия

Органы иммунной системы

Виды иммунитета

Иммунный ответ

Спорт высших достижений и заболеваемость

Спорт высших достижений и стресс

Стрессо-зависимые реакции и иммунитет

Вторичный иммунодефицит у спортсменов

Особенности стрессорных спортивных иммунодефицитов

Обратная связь между стрессом и иммунитетом

Тема 3.2. Физическое развитие и телосложение спортсмена

Содержание теоретического материала:

Понятие о физическом развитии и факторы его определяющие

Генотип и фенотип

взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека

Телосложение и конституция человека

Акселерация и ретардация

Методы исследования физического развития

Тема 3.3. Врачебно - педагогический контроль

Содержание теоретического материала:

Основные формы работы по врачебному контролю

Задачи комплексного обследования

Методика комплексного врачебного обследования

Заключение о состоянии спортсменов

Врачебные наблюдения в процессе занятий физической культурой

Функциональные пробы

Определение максимального потребления кислорода

Педагогический контроль

Направления педагогического контроля

Виды педагогического контроля

Средства и методы контроля на уроке физической культуры

Проверка и оценка двигательных умений и навыков, полученных на занятиях

Проверка и оценка уровня развития физических качеств

Контроль функционального состояния учащихся.

Самоконтроль

Тема 3.4. Первая доврачебная помощь в фитнесе

Содержание теоретического материала:

Понятие первой помощи

Безопасность обстановки при оказании первой помощи

Средства индивидуальной защиты

Оценка состояния пострадавшего

Первая неотложная помощь при травмах в зале

Ушиб, растяжение связок, вывих, переломы, симптомы перелома

Мышечные спазмы и судороги

Переутомление и обморок во время тренировки

Как избежать травм?

Тема 3.5. Промежуточная аттестация

Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы»

Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Фитнес и возрастные особенности

№ п\п	Название дисциплин и тем программы	Общая труд-ть (академ. час)	Формы организации занятий		Форма проверки знаний	Общая Труд-ть (астроном. час)
			ЭО/ДОТ			
			Лекции (ак.ч / астроном.ч.)	Практически е занятия (ак.ч / астроном.ч.)		
4	Фитнес и возрастные особенности	37	25 1125 минут	12 540 минут	Зачет	1665 минут
4.1.	Возрастная морфология	11	8 360 минут	3 135 минут	Само- контроль	495 минут
4.1.1	Возрастная морфология как учебная дисциплина	1,4	1 45 минут	0,4 20 минут	Само- контроль	65 минут
4.1.2	Факторы и основные закономерности роста и развития	2,9	2 90 минут	0,9 40 минут	Само- контроль	130 минут
4.1.3	Биологический возраст	1,7	1 45 минут	0,7 30 минут	Само- контроль	75 минут
4.1.4	Конституция (соматотипы) человека	5	4 180 минут	1 45 минут	Само- контроль	225 минут
4.2.	Возрастные изменения человеческого тела	12	8 360 минут	4 180 минут	Само- контроль	540 минут
4.2.1	Возрастные изменения соединений костей	1	1 45 минут			45 минут
4.2.2	Возрастные изменения туловища	2	1 45 минут	1 45 минут	Само- контроль	90 минут
4.2.3	Возрастные изменения скелетных мышц	1,7	1 45 минут	0,7 30 минут	Само- контроль	75 минут
4.2.4	Возрастные изменения системы крови	1,4	1 45 минут	0,4 20 минут	Само- контроль	65 минут
4.2.5	Возрастные изменения сердца и сосудов	1,4	1 45 минут	0,4 20 минут	Само- контроль	65 минут
4.2.6	Возрастные изменения органов пищеварительной системы	1,7	1 45 минут	0,7 30 минут	Само- контроль	75 минут
4.2.7	Возрастные изменения органов дыхательной системы	1,4	1 45 минут	0,4 20 минут	Само- контроль	65 минут

4.2.8	Возрастные изменения органов мочевыделительной системы	1,4	1 45 минут	0,4 20 минут	Само-контроль	65 минут
4.3.	Возрастные изменения нервной системы	3	2 90 минут	1 45 минут	Само-контроль	135 минут
4.3.1	Возрастные изменения нервной системы	1	1 45 минут			45 минут
4.3.2	Основные этапы развития высшей нервной деятельности	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.3.3	Возрастные особенности психофизиологических функций	1,5	0,5 22 минуты	1 45 минут	Само-контроль	67 минут
4.4.	Возрастные изменения сенсорных систем	3	2 90 минут	1 45 минут	Само-контроль	135 минут
4.4.1	Возрастные изменения сенсорных систем	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.4.2	Возрастные особенности зрительной сенсорной системы	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
4.4.3	Возрастные особенности слуховой сенсорной системы	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.4.4	Возрастные особенности других сенсорных систем	1,5	0,5 22 минуты	1 45 минут	Само-контроль	67 минут
4.5.	Возрастные изменения эндокринной системы	3	2 90 минут	1 45 минут	Само-контроль	135 минут
4.5.1	Возрастные изменения эндокринной системы	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.5.2	Влияние гормонов на рост организма	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
4.5.3	Влияние гормонов на развитие нервной системы и поведение	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.5.4	Роль гормонов в адаптации организма к физическим нагрузкам	1,5	0,5 22 минуты	1 45 минут	Само-контроль	67 минут
4.6.	Возрастные особенности адаптации организма к внешним воздействиям	3	2 90 минут	1 45 минут	Само-контроль	135 минут
4.6.1	Возрастные особенности адаптации организма к внешним воздействиям	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты

4.6.2	Структурные изменения в ходе адаптации	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
4.6.3	Морфологические изменения в различных органах и системах под влиянием физических нагрузок	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.6.4	Адаптационные изменения в системах обеспечения и регуляции работы опорно-двигательного аппарата	1,5	0,5 22 минуты	1 45 минут	Само-контроль	67 минут
4.7.	Особенности фитнеса в старшем и пожилом возрасте	1	1 45 минут			45 минут
4.7.1	Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
4.7.2	Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
4.8	Промежуточная аттестация	1		1 45 минут	Зачет	45 минут

Тема 4.1. Возрастная морфология

Содержание теоретического материала:

4.1.1. Возрастная морфология как учебная дисциплина

Возрастная морфология как учебная дисциплина
Понятие и классификация возрастной морфологии
Задачи возрастной морфологии
Методы возрастной морфологии

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 0,4 ак часа - 20 минут

Вопросы для самоконтроля:

1. Что изучает общая возрастная морфология?
2. Что изучает частная возрастная морфология?
3. Какие задачи решает возрастная морфология?
4. Какие методы использует возрастная морфология?

4.1.2. Факторы и основные закономерности роста и развития

Факторы роста и развития
Сенситивные периоды развития детей и подростков
Основные закономерности роста и развития
Акселерация и ретардация развития
Акселерация развития и спорт

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 0,9 ак часа - 40 минут

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику процессам роста и развития.
2. Что такое «скачок роста»?
3. Перечислите факторы роста и развития.
4. В чем разница между критическими и сенситивными периодами?
5. Охарактеризуйте критические периоды развития.
6. Охарактеризуйте основные закономерности роста и развития.
7. Что такое акселерация и ретардация развития?
8. Перечислите виды акселерации.

4.1.3. Биологический возраст

Понятие и определение биологического возраста

Определение биологического возраста по степени зубной зрелости

Определение биологического возраста по степени скелетной зрелости

Определение биологического возраста по степени развития вторичных половых признаков

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 0,7 ак часа - 30 минут

Вопросы для самоконтроля

1. В чем разница между биологическим и паспортным возрастом?
2. Какие существуют требования к показателям биологического возраста?
3. Перечислите основные критерии биологического возраста.
4. Как определяется биологический возраст по зубной зрелости?
5. Как определяется биологический возраст по скелетной зрелости?
6. Как определяется биологический возраст по степени развития вторичных половых признаков?

Тема 4.1.4. Конституция (соматотипы) человека

Понятие конституции

Схематическое представление конституции

Особенности, характеризующие конституцию

Генетические и фенотипические маркеры

Условные маркеры-фены

Дерматоглифика

Понятие о соматотипах

Конституциональные схемы

Координаты телосложения

Мужская конституциональная схема К. Сиго

Схема Э. Кречмера. Недостатки схемы

Женские конституции по И.Б. Галанту

Три главных вектора соматической изменчивости

Соматотипирование по Харрисону и Уайнеру

Схема соматотипов Штефко-Островского. Типы

Соматотипология Бунака В.В.

Сочетанная схема

Характеристика пропорций тела по П.Н. Башкирову

Факторы формирования соматотипов

Влияние одного фактора (уровень половых гормонов) на формирование соматотипа

Соотношение темпов онтогенеза и конституционально-зависимых признаков

Костная система и соединения

Мышечная система

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 1 ак час - 45 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое конституция человека?
2. Перечислите генетические и фенотипические маркеры конституции человека.
3. Что изучает дерматоглифика?
4. Что такое соматотипирование?
5. Какой принцип построения конституциональных схем?
6. Какие существуют координаты телосложения?
7. Дайте характеристику конституциональной схемы Штефко В.Г. и Островского А.Д. (1929).
8. Дайте характеристику конституциональной схемы Бунака В.В. (1941).
9. Перечислите факторы формирования соматотипов.
10. Каково соотношение темпов онтогенеза и конституционально-зависимых признаков?

Тема 4.2. Возрастные изменения человеческого тела

Содержание теоретического материала:

4.2.1. Возрастные изменения соединений костей

Виды соединений костей

Изменения костей по возрасту

Суставной хрящ

Капсула сустава

Подвижность суставов

4.2.2. Возрастные изменения туловища

Возрастные особенности позвоночного столба

Возрастные изменения грудной клетки

Возрастные изменения таза

Возрастные изменения суставов

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 1 ак час - 45 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите особенности соединений костей новорожденного.
2. Какие изменения появляются в суставах при длительных и чрезмерных нагрузках?
3. Дайте характеристику возрастным особенностям позвоночного столба.
4. Дайте характеристику возрастным особенностям грудной клетки.
5. Дайте характеристику возрастным особенностям соединений костей таза.
6. Дайте характеристику возрастным изменениям грудино-ключичного, акромиально-ключичного и плечевого суставов.
7. Дайте характеристику возрастным изменениям локтевого и лучезапястного суставов.
8. Дайте характеристику возрастным изменениям тазобедренного сустава.
9. Дайте характеристику возрастным изменениям коленного сустава.
10. Дайте характеристику возрастным изменениям голеностопного сустава и суставов стопы.

4.2.3. Возрастные изменения скелетных мышц

Возрастные изменения скелетных мышц

Понятия нервно-сухожильные веретена, нервно-мышечные веретена, моторная бляшка

Мышцы спины.

Мышцы груди

Диафрагма.

Мышцы живота

Мышцы плечевого пояса и свободной верхней конечности.

Мышцы нижней конечности.

Мышцы бедра и таза

Мышцы шеи

Мышцы головы

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 0,7 ак час - 30 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите особенности строения скелетной мышечной ткани у детей первых лет жизни.
2. Какие гормоны стимулируют прирост мышечной массы?
3. Как происходит рост мышц?
4. Дайте характеристику возрастным изменениям мышц головы и шеи.
5. Дайте характеристику возрастным изменениям мышц туловища.
6. Дайте характеристику возрастным изменениям мышц нижних конечностей.
7. Дайте характеристику возрастным изменениям мышц верхних конечностей.

Тема 4.2.4. Возрастные изменения системы крови

Количество крови в организме человека

Количество форменных элементов крови

Содержание гемоглобина в крови

Малокровие

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 0,4 ак час - 20 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику возрастным особенностям лейкоцитарной формулы.
2. Дайте характеристику возрастным изменениям содержания гемоглобина.
3. Что такое малокровие?
4. Перечислите возрастные особенности свертывающей системы крови.

Тема 4.2.5. Возрастные изменения сердца и сосудов

Возрастные изменения сердца и сосудов

Возрастные особенности регуляции кровообращения.

Возрастные особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 0,4 ак час - 20 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите особенности строения сердечно-сосудистой системы плода.
2. Какие изменения в строении сердечно-сосудистой системы возникают в течение первого года жизни?
3. Дайте характеристику возрастным особенностям регуляции кровообращения.
4. Дайте характеристику возрастным особенностям реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Тема 4.2.6. Возрастные изменения органов пищеварительной системы

Возрастные изменения органов пищеварительной системы (ротовая полость, небные миндалины, слюнные железы, зубы, глотка, пищевод, желудок, кишечник, брюшина, печень, желчный пузырь)

Особенности обмена веществ у детей и подростков (обмен белков, обмен жиров и углеводов, водно-солевой обмен, минеральный обмен, витамины)

Энергетический обмен у детей и подростков)

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 0,7 ак час - 30 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите особенности органов пищеварительной системы у новорожденных и грудных детей.
2. Какие возрастные изменения зубной формулы?
3. Дайте характеристику возрастным изменениям желудочно-кишечного тракта.
4. Дайте характеристику возрастным изменениям пищеварительных желез.
5. Дайте характеристику особенностям обмена веществ у детей и подростков.
6. Дайте характеристику особенностям энергетического обмена у детей и подростков.

Тема 4.2.7. Возрастные изменения органов дыхательной системы

Возрастные изменения органов дыхательной системы

Легкие и воздухоносные пути

Полость носа.

Гортань.

Трахея и главные бронхи

Легкие. Этапы созревания регуляторных функций легких

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 0,4 ак час - 20 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику возрастным изменениям полости носа.
2. Дайте характеристику возрастным изменениям гортани.
3. Дайте характеристику возрастным изменениям трахеи и бронхов.
4. Дайте характеристику возрастным изменениям легких.
5. Дайте характеристику возрастным изменениям жизненной емкости легких.

Тема 4.2.8. Возрастные изменения органов мочевыделительной системы

Рост почек

Почечные лоханки

Фиброзная капсула почки

Положение почек с возрастом

Мочеточники

Мочевой пузырь

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 0,4 ак час - 20 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику возрастным изменениям почки.
2. Дайте характеристику возрастным изменениям мочеточников и мочевого пузыря.
3. Какие дегенеративные процессы возникают в мочевыделительной системе в старческом возрасте?

Тема 4.3. Возрастные изменения нервной системы

Содержание теоретического материала:

Тема 4.3.1. Возрастные изменения нервной системы

Нервная ткань

Центральная и периферическая нервная системы

Формирование и развитие нервной системы

Спинной мозг

Головной мозг.

Промежуточный мозг

Мозжечок

Кора больших полушарий.
Базальные ядра
Оболочки спинного и головного мозга

Тема 4.3.2. Основные этапы развития высшей нервной деятельности

Основные этапы развития высшей нервной деятельности
ВНД ребенка от рождения до 7 лет.
ВНД детей от 7 до 18 лет.

Тема 4.3.3. Возрастные особенности психофизиологических функций

Возрастные особенности психофизиологических функций
Восприятие
Внимание
Память
Возрастные особенности психофизиологических функций

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 1 ак час – 45 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте характеристику возрастным изменениям нервной ткани.
2. Дайте характеристику возрастным изменениям нервной системы.
3. Дайте характеристику возрастным изменениям спинного мозга.
4. Дайте характеристику возрастным изменениям головного мозга.
5. Дайте характеристику этапам развития высшей нервной деятельности.
6. Перечислите типологические особенности высшей нервной деятельности ребенка.
7. Дайте характеристику возрастным особенностям психофизиологических функций.

Тема 4.4. Возрастные изменения сенсорных систем

Содержание теоретического материала:

Тема 4.4.1. Возрастные изменения сенсорных систем

Элементарная рефлекторная деятельность человека
Виды сенсорных систем
Созревание сенсорных систем
Функциональное созревание сенсорных систем

Тема 4.4.2. Возрастные особенности зрительной сенсорной системы

Развитие зрительной сенсорной системы
Аккомодация
Цветовосприятие
Пропускная способность зрительной сенсорной системы

Тема 4.4.3. Возрастные особенности слуховой сенсорной системы

Восприятие звуков
Функциональное состояние слухового анализатора
Гигиена слуха
Специфическое и неспецифическое действие шума на организм человека

Тема 4.4.4. Возрастные особенности других сенсорных систем

Вестибулярная сенсорная система
Проприоцептивная сенсорная система
Соматосенсорная система
Температурные рецепторы
Периферическая часть вкусовой сенсорной системы
Периферическая часть обонятельной сенсорной системы

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 1 ак час - 45 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Как отражается процесс миелинизации на функционировании сенсорных систем?
2. Дайте характеристику возрастным изменениям зрительной сенсорной системы.
3. Дайте характеристику возрастным особенностям цветоощущения.
4. Дайте характеристику возрастным изменениям слуховой сенсорной системы.
5. Что включает в себя гигиена слуха?
6. Дайте характеристику возрастным изменениям проприоцептивной и соматосенсорной систем.

Тема 4.5. Возрастные изменения эндокринной системы

Содержание теоретического материала:

Тема 4.5.1. Возрастные изменения эндокринной системы

Гормоны

Эндокринные железы

Период полового созревания

Климактерический период

Гипофиз

Гормоны эпифиза - шишковидной железы

Надпочечники

Щитовидная железа

Паращитовидные железы

Половые железы

Тема 4.5.2. Влияние гормонов на рост организма

Ростовые процессы в организме

Влияние соматотропина

Тестостерон

Эстрогены

Глюкокортикоиды

Тема 4.5.3. Влияние гормонов на развитие нервной системы и поведение

Гормоны щитовидной железы

Дефицит тироксина и трийодтиронина

гормоны надпочечников

Половые гормоны

Тема 4.5.4. Роль гормонов в адаптации организма к физическим нагрузкам

Симпатоадреналовая и гипофизарно-надпочечниковая системы

Продукция инсулина, соматотропина, глюкагона

Влияние тренировочных нагрузок на функции щитовидной железы, тимуса и эпифиза

Расстройства гормональной функции, связанные с физическим перенапряжением

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 1 ак час - 45 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Когда начинают функционировать железы внутренней секреции?
2. Перечислите критические периоды работы эндокринной системы.
3. Дайте характеристику возрастным изменениям гипофиза.
4. Дайте характеристику возрастным изменениям надпочечников.
5. Дайте характеристику возрастным изменениям щитовидной и паращитовидных желез.

6. Дайте характеристику возрастным изменениям половых желез.
7. Как гормоны влияют на процесс роста организма?
8. Как гормоны влияют на развитие нервной системы?
9. Какова роль гормонов, а адаптации организма к физическим нагрузкам?

Тема 4.6. Возрастные особенности адаптации организма к внешним воздействиям **Содержание теоретического материала:**

Тема 4.6.1. Возрастные особенности адаптации организма к внешним воздействиям

Понятие адаптация
Понятие гомеостаз
Реакция напряжения
Фазы стресс-реакции
Реакция тренировки

Тема 4.6.2. Структурные изменения в ходе адаптации

Структурные изменения в ходе адаптации
Варианты структурных изменений
От чего же зависит по какому пути пойдет адаптация?

Тема 4.6.3. Морфологические изменения в различных органах и системах под влиянием физических нагрузок

Характер адаптационных изменений
Факторы неспецифической защиты организма
Изменения в опорно-двигательном аппарате
Изменения суставов
Гипертрофия скелетных мышц

Тема 4.6.4. Адаптационные изменения в системах обеспечения и регуляции работы опорно-двигательного аппарата

Увеличение размера сердца
Адаптационные изменения сосудов
Неблагоприятные изменения в различных органах и системах.
Стадии развития патологических изменений в мышцах при перетренированности
Морфологические изменения в органах иммунной системы
Морфологические изменения в организме, наблюдающиеся в ходе старения

Практические занятия. Рекомендуемое время выполнения 1 ак час - 45 минут

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое адаптация?
2. Дайте характеристику реакции напряжения.
3. Дайте характеристику реакции тренировки.
4. Перечислите структурные изменения в ходе адаптации.
5. Какие морфологические изменения возникают в различных органах при воздействии физических нагрузок?
6. Какие возникают адаптационные изменения в регуляции работы опорно-двигательного аппарата?
7. Какие патологические изменения в мышцах формируются при перетренированности?

Тема 4.7. Особенности фитнеса в старшем и пожилом возрасте

Содержание теоретического материала:

Тема 4.7.1 Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

Период пожилого возраста

Изменения, характеризующие старение организма

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате

Основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

Тема 4.7.2. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями

Средства физического воспитания.

Формы организации занятий

Методические основы занятий.

Тема 4.8. Промежуточная аттестация

Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы»

Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИТНЕС**

№ п\п	Название дисциплин и тем программы	Общая труд-ть (академ. час)	Формы организации занятий		Форма проверки знаний	Общая Труд-ть (астроном. час)
			ЭО/ДОТ			
			Лекции (ак.ч / астроном.ч.)	Практически е занятия (ак.ч / астроном.ч.)		
5	Фитнес	78	67,3 3030 мин	10,7 487 мин 43 сек	Зачет	3517 мин 43 сек
5.1	Тренировка в тренажерном зале	14	13 585 минут	1 45 минут		630 минут
5.1.1	Техника выполнения упражнений	5	5 225 минут			225 минут
5.1.2	Кардио-тренинг	3	3 135 минут			135 минут
5.1.3	Силовая тренировка	3	3 135 минут			135 минут
5.1.4	Организация работы тренажерного зала	2	2 90 минут			90 минут
5.1.5	Практическое занятие	1		1 45 минут		45 минут
5.2	Фитнес. Аэробика	13	13 585 минут			585 минут
5.2.1	Введение в аэробику	1	1 45 минут			45 минут
5.2.2	Упражнения гимнастической аэробики	1	1 45 минут			45 минут
5.2.3	Занятие гимнастической аэробикой	2	2 90 минут			90 минут
5.2.4	Организационно- методическое обеспечение урока гимнастической аэробики	4	4 180 минут			180 минут
5.2.5	Структура занятий аэробикой	1	1 45 минут			45 минут
5.2.6	Танцевальные направления аэробики	2	2 90 минут			90 минут
5.2.7	Фитнес-аэробика	2	2 90 минут			90 минут
5.3	Фитнес. Пилатес	9	9 405 минут			405 минут
5.3.1	История пилатес	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
5.3.2	Стотт-пилатес	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
5.3.3	Основные отличия пилатес от других систем	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты

5.3.4	Введение в Стотт-Пилатес	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
5.3.5	Основы методики преподавания Пилатес	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
5.3.6	Краткая анатомия для инструктора Пилатес	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
5.3.7	Базовая программа. Разминка	0,5	0,5 23 минут			23 минуты
5.3.8	Стотт-пилатес. Базовая тренировка. Часть 1	2	2 90 минут			90 минут
5.3.9	Стотт-пилатес. Базовая тренировка. Часть 2	2	2 90 минут			90 минут
5.3.10	Рекомендации по организации тренировок	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
5.3.11	Вариант тренировки с малым оборудованием	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
5.3.12	Организация безопасного проведения тренировки	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
5.4.	Фитнес. Йога	24	20,3 915 минут	3,7 164 минуты 50 сек	Зачет	1079 мин 50 сек
5.4.1.	Обзор направлений йоги	1	1 45 минут			45 минут
5.4.2	Опорно-двигательный аппарат и йога	2	2 90 минут			90 минут
5.4.3	Асаны: физиология и правила выполнения	1	1 45 минут			45 минут
5.4.4	Асаны в положении стоя	3	3 135 минут			135 минут
5.4.5	Асаны в положении сидя	3	3 135 минут			135 минут
5.4.6	Асаны в положении стоя на коленях	2	2 90 минут			90 минут
5.4.7	Асаны в положении лежа на животе	1	1 45 минут			45 минут
5.4.8	Перевернутые позы	2	2 90 минут			90 минут
5.4.9	Асаны в положении лежа на спине	1	1 45 минут			45 минут
5.4.10	Асана релаксации	0,3	0,3 15 минуты			15 минут
5.4.11	Точное выполнение упражнений йоги	1,7		1,7 74 минуты 50 сек		74 минуты 50 сек

5.4.12	Дыхание и пранаяма	4	4 180 минут			180 минут
5.4.13	Промежуточная аттестация	2		2 90 минут	Зачет	90 минут
5.5.	Фитнес. ФЕЙС-ФИТНЕС	16	12 540 минут	4 187 мин 53 сек	Зачет	727 мин 53 сек
5.5.1.	Анатомия лица	12	12 540 минут	1 45 минут	Зачет	585 минут
5.5.2	ПРАКТИКУМ ПО ФЕЙС-ФИТНЕСУ часть 1	1		1 51 мин 33 сек		51 мин 33 сек
5.5.2.1	Основы фейс - фитнеса: правильная осанка	0,2		0,2 10 мин 58 сек		10 мин 58 сек
5.5.2.2	Проблема второго подбородка и ее решение	0,2		0,2 10 мин 48 сек		10 мин 48 сек
5.5.2.3	Упражнения для устранения морщин на лбу	0,2		0,2 9 минут 56 сек		9 минут 56 сек
5.5.2.4	Массаж лба	0,1		0,1 7 мин 36 сек		7 мин 36 сек
5.5.2.5	Устранение морщин вокруг глаз.	0,3		0,3 12 мин 16 сек		12 мин 16 сек
5.5.3	ПРАКТИКУМ ПО ФЕЙС-ФИТНЕСУ часть 2	1		1 44 мин 55 сек		44 мин 55 сек
5.5.3.1	Упражнения для устранения носогубных складок	0,2		0,2 9 мин 04 сек		9 мин 04 сек
5.5.3.2	Мышцы шеи	0,2		0,2 9 мин 20 сек		9 мин 20 сек
5.5.3.3	Уголки губ	0,2		0,2 8 мин 48 сек		8 мин 48 сек
5.5.3.4	Синяки под глазами	0,2		0,2 9 мин 36 сек		9 мин 36 сек
5.5.3.5.	Новый урок осенки	0,2		0,2 7 мин 07 сек		7 мин 07 сек
5.5.4	ПРАКТИКУМ ПО ФЕЙС-ФИТНЕСУ часть 3	1		1 47 мин 25 сек		47 мин 25 сек
5.5.4.1	Устранение малярных мешков	0,2		0,2 10 мин 29 сек		10 мин 29 сек
5.5.4.2	Магия буквы "О"	0,2		0,2 9 мин 33 сек		9 мин 33 сек
5.5.4.3.	Опять о носогубных складках	0,2		0,2 9 мин 54 сек		9 мин 54 сек
5.5.4.4.	Область декольте	0,2		0,2 9 мин 54 сек		9 мин 54 сек
5.5.4.5	Поднимаем лицо	0,2		0,2 7 мин 35 сек		7 мин 35 сек
5.6.	Промежуточная аттестация	2		2 90 минут	Зачет	90 минут

Содержание теоретического материала:

Тема 5.1. Тренировка в тренажерном зале

Тема 5.1.1 Техника выполнения упражнений

Упражнения для развития мышц шеи
Упражнения для развития мышц спины
Упражнения для развития мышц груди
Упражнения для развития мышц живота
Упражнения для развития дельтовидных мышц
Упражнения для развития мышц рук
Упражнения для развития мышц ног

Тема 5.1.2. Кардио-тренинг

Что значит кардио тренинг?
Анаэробные и аэробные механизмы
Источники энергии
Характеристика физических нагрузок в разных зонах относительной мощности
Кардио разминка
Кардио тренировка
Кардио тренажеры
Кардио программы.
Виды кардио-тренажеров
Тренировка без тренажеров
Программа «Кардиоинтервал»
Структура занятий комбинированного (интервального) тренинга.
Особенности методики кардио тренировки

Тема 5.1.3. Силовая тренировка

Разновидности методик силовой тренировки
Факторы, влияющие на развитие силы мышц
Средства и методы развития силы.
Общие и специальные принципы силовой тренировки
Принципы тренировки, имеющие непосредственное отношение к силовой подготовке
Факторы, определяющие специфическую направленность силовой тренировки
Специфические принципы силовой подготовки
Особенности организации силовых тренировок подростков, девушек и женщин
Основные правила силовой тренировки
Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений
Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений

Тема 5.1.4. Организация работы тренажерного зала

Задачи, обязанности и ответственность тренера тренажерного зала.
Бизнес процессы тренажерного зала
Правила посещения тренажерного зала
Инструктаж (вводная тренировка)
Персональная тренировка
Технологии бизнес процессов
Технология работы дежурного инструктора тренажерного зала.
Технология проведения инструктажей (вводной тренировки) в тренажерном зале
Технология проведения персональных тренировок в тренажерном зале
Технология ведения отчетной документации

Тема 5.1.5. Практическое занятие

Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

Контрольное задание по теме "Тренировка в тренажерном зале"

Сфотографируйте или снимите на видео 2-3 своих любимых тренажера или спортивный инвентарь и дайте четкую инструкцию для потенциальных клиентов, как с этим тренажером или инвентарём тренироваться.

Свои ответы присылайте на почту faceprofy@mail.ru

Тема 5.2. Фитнес Аэробика

Тема 5.2.1. Введение в аэробику

Понятие аэробика

Арсенал предметов и оборудования при занятиях аэробикой

Направления в аэробике

Оздоровительная аэробика

Влияние аэробных упражнений на организм подростка и взрослого

Тема 5.2.2. Упражнения гимнастической аэробики

Шаг (March)

Бег (Jog)

Скачок (Skip)

Подъем колена (Knee Lift)

Мах (Kick)

Выпад (Lunge)

«Прыжок ноги врозь ноги вместе» (Jumping Jack)

Последовательность разучивания базовых аэробных шагов

Тема 5.2.3. Занятие гимнастической аэробикой

Содержание фитнес-занятия или урока гимнастической аэробики

Основная часть занятия аэробикой

Силовая часть урока,

Заключительная часть занятия

Состав выполняемых БАУ

Количество модификаций БАУ

Количество связок БАУ

Примерные комплексы упражнений гимнастической аэробики

Тема 5.2.4. Организационно-методическое обеспечение урока гимнастической аэробики

Общие требования безопасности

Подбор музыки для урока гимнастической аэробики

Управление классом на уроке гимнастической аэробики

Номинации соревнований по спортивной аэробике

Как создать команду по спортивной аэробике

Планирование тренировки при занятиях спортивной аэробикой

Организация контроля при занятиях спортивной аэробикой

Система школьных соревнований по спортивной аэробике в г. Москве

Безопасность занятий по спортивной аэробике

Классификация упражнений классической аэробики

Структура занятий классической аэробикой

Способы ведения урока классической аэробики

Правила соревнований по классической аэробике

Оценка выступлений команды по классической аэробике

Степ-аэробика

Условия выполнения упражнений на степ-платформе
Классификация упражнений степ-аэробики

Тема 5.2.5. Структура занятий аэробикой

Структура занятий степ-аэробикой
Способы ведения урока по степ-аэробике
Оценка выступлений в соревнованиях по степ-аэробике

Тема 5.2.6. Танцевальные направления аэробики

Краткая характеристика стилей танцевальных направлений аэробики
Классификация упражнений танцевальной аэробики
Структура занятий по танцевальной аэробике
Пример основной части урока с применением упражнений хип-хоп-аэробики
Способы ведения урока по танцевальной аэробике
Правила соревнований по танцевальной аэробике
Оценка выступлений в соревнованиях по танцевальной аэробике

Тема 5.2.7. Фитнес-аэробика

Как создать команду по фитнес-аэробике
Влияние фитнес-аэробики на организм школьника
Музыкальное сопровождение соревновательной композиции
Организация коммуникаций при подготовке спортивных команд
Роль и место учителя физической культуры в системе занятий аэробикой
Правовое обеспечение занятий аэробикой в общеобразовательной школе
Договорное право при занятиях аэробикой
Система подготовки специалистов в отечественном образовании

Тема 5.3. Фитнес. Пилатес

Тема 5.3.1. История пилатес

Джозеф Пилатес
Система Контрология

Тема 5.3.2. Стотт-пилатес

Что такое stott pilates
Polester pilates
Stott pilates
Основные группы мышц, участвующие в упражнениях по системе пилатес

Тема 5.3.3. Основные отличия пилатес от других систем

Комплексное воздействие на все мышечные группы
Работа с глубокими мышцами
Растягивание
Качество вместо количества
Безопасность метода
Эффективность для женщин
Формирование талии

Тема 5.3.4. Введение в Стотт-Пилатес

Основные цели Пилатеса и польза от выполнения упражнений
Восемь принципов, необходимых для занятия по программе Пилатес
STOTT PILATES. Отличия и особенности методики

Тема 5.3.5. Основы методики преподавания Пилатес

Виды тренировок

Формат тренировки (составные части)

Особенности поведения инструктора

Модификация тренировки по уровням

Тема 5.3.6. Краткая анатомия для инструктора Пилатес

Правильная осанка. Критерии правильной осанки

Абдоминально-поясничное соотношение

Виды нарушения осанки

Тема 5.3.7. Базовая программа. Разминка

Дыхание. Breathing

Впечатывание и обратно. Imprint and Release

Круговые движения тазобедренным суставом. Hip Release.

Ротация спины. Supine Spinal Rotation

Кошачье растяжение. Cat Stretch

Прокатывание позвоночника. Hip Rolls

Изоляция лопаток. Scapula Isolation

Круги руками. Arm Circles

Кивок. Head Nods

Подъем и опускание лопаток. Elevation and Depression of Scapula

Тема 5.3.8. Стотт-пилатес. Базовая тренировка. Часть 1

Упражнение 1: АВ PREP – Подготовка мышц брюшного пресса

Упражнение 2. Раскрытие грудной клетки. Breast Stroke.

Упражнение 3. Ракушка. Shell Stretch.

Упражнение 4. Сотня. Hundred.

Упражнение 5. Полкруга назад. Half Roll Back.

Упражнение 6. Скручивание вверх. Roll up.

Упражнение 7. Круги одной ногой (Single (one) leg circles).

Упражнение 8. Скручивание спины. Spine Twist.

Упражнение 9. Перекаты на спине. Rolling like a boll.

Упражнение 10. Растягивание ног поочередно. Single leg Stretch.

Упражнение 11. Косые скручивания. Obliques.

Упражнение 12. Растягивание ног одновременно. Double Stretch.

Упражнение 13. Ножницы. Scissors

Упражнение 14. Плечевой мост. Shoulder Bridge Preparation.

Упражнение 15. Скручивание за голову. Roll Over Preparation

Упражнение 16. Удары пятками. Heel Squeeze Prone.

Тема 5.3.9. Стотт-пилатес. Базовая тренировка. Часть 2

Упражнение 17. Захлестывание одной ногой. One (single) leg kick Preparation.

Упражнение 18. Брас (раскрытие грудной клетки). Breast Stroke.

Упражнение 19. Пила. Saw.

Упражнение 20. Вытяжение шеи. Neck Pull Preparation.

Упражнение 21. Полкруга назад с поворотом. Obliques (косые мышцы) Roll Back

Упражнение 22. Подъем ног лежа на боку (пинок). Side Kicks.

Упражнение 23. Серия подъема ног лежа на боку. Side Leg Lift Series.

Упражнение 24. Растягивание спины вперед. Spine Stretch Forward.

Упражнение 25. Головоломка. Подготовительное. Teaser Preparation.

Упражнение 26. Вытяжение ноги попеременно. Single Leg Extension
Упражнение 27. Ныряющий лебедь (подготовительное). Swan Dive Preparation.
Упражнение 28. Плавание (подготовительное). Swimming Preparation.
Упражнение 29. Планка. Leg Pull Front Preparation.
Упражнение 30. Тюлень. Seal.
Упражнение 31. Боковые растягивания (боковой прогиб). Side Bend Preparation
Упражнение 32. Отжимание (подготовка). Push Up prep

Тема 5.3.10. Рекомендации по организации тренировок

Уровни Пилатес
Разминка warm ups
Exercises

Тема 5.3.11. Вариант тренировки с малым оборудованием

Тренировки с малым оборудованием (возможный урок)
Принципы использования дополнительного оборудования.

Тема 5.3.12. Организация безопасного проведения тренировки

Ограничения по здоровью и меры предосторожности
Некоторые особенности тренировки

Тема 5.4. Фитнес. Йога

Тема 5.4.1. Обзор направлений йоги

Хатха-йога. История. Особенности стиля
Бикрам йога (Хот-йога) История. Особенности стиля
Аштанга йога. История. Особенности стиля
Йога Айенгара. История. Особенности стиля
Йога КПП (Корректный подход к позвоночнику). История. Особенности стиля
Кундалини йога История. Особенности стиля
Раджи йога

Тема 5.4.2. Опорно-двигательный аппарат и йога

Опорно-двигательный аппарат человека
Костная система
Мышцы и их функции

Тема 5.4.3. Асаны: физиология и правила выполнения

Асаны
Общие правила для выполнения асан
Распределение асан в зависимости от положения тела в пространстве. Позы.
Мудры
Банхди
Физиологические механизмы влияния асан на организм

Тема 5.4.4. Асаны в положении стоя

*Техники выполнения. Биомеханика суставов и работа мышц. Положительный эффект.
Ограничения и противопоказания:*

Тадасана (поза горы).
Врикшасана (поза дерева)
Уткатасана (поза стула, или поза удержания энергии)
Уттанасана (растянутая поза)

Виравхадрасана I и II (поза воина I и II)
Виравхадрасана III (поза воина III)
Паршвоттанасана (Поза интенсивного бокового вытяжения)
Уттхита триконасана (поза вытянутого треугольника)
Паривритта триконасана (поза перевернутого треугольника)
Ардха чандрасана (поза половины луны)
Уттхита паршваконасана (поза вытянутого бокового угла)
Паривритта паршваконасана (поза скрученного бокового угла)
Адхо мукха шванасана (поза собаки, смотрящей вниз) и эка пада адхо мукха шванасана (поза собаки, смотрящей вниз, на одной ноге)

Тема 5.4.5. Асаны в положении сидя

Техники выполнения. Биомеханика суставов и работа мышц. Положительный эффект. Ограничения и противопоказания:

Падмасана (поза лотоса)
Вирасана (поза героя)
Супта вирасана (алмазная поза)
Симхасана (поза льва)
Матсиасана (поза рыбы)
Гомукхасана (поза коровьей головы)
Дандасана (поза посоха)
Ардха матсиендрасана (половинная поза царя рыб Матсиендры)
Парипурна наवासана (поза лодки) и ардха наवासана (поза полулодки)
Пашчимоттанасана (поза растягивания спины)
Пурвоттанасана (поза вытяжения передней поверхности тела)
Маха мудра (поза большой печати)

Тема 5.4.6. Асаны в положении стоя на коленях

Техники выполнения. Биомеханика суставов и работа мышц. Положительный эффект. Ограничения и противопоказания:

Бидаласана (поза кошки) и битиласана (поза коровы)
Ардха курмасана (половинная поза черепахи)
Шашанкасана (лунная поза, или поза зайца)
Уштрасана (поза верблюда)
Майюрасана (поза павлина)

Тема 5.4.7. Асаны в положении лежа на животе

Техники выполнения. Биомеханика суставов и работа мышц. Положительный эффект. Ограничения и противопоказания:

Чатуранга дандасана (поза посоха на четырех опорах)
Бхуджангасана (поза кобры)
Шалабхасана (поза саранчи)
Дханурасана (поза лука)

Тема 5.4.8. Перевернутые позы

Техники выполнения. Биомеханика суставов и работа мышц. Положительный эффект. Ограничения и противопоказания:

Сарвангасана (стойка на плечах)
Сету бандхасана (поза моста)
Випарита карани мудра (обратная поза)
Випарита карани мудра (обратная поза)
Пурва халасана
Урдхва прасарита падасана
Халасана (поза плуга)

Тема 5.4.9. Асаны в положении лежа на спине

*Техники выполнения. Биомеханика суставов и работа мышц. Положительный эффект.
Ограничения и противопоказания:*

Ардха урдхва дханурасана (половинная верхняя поза лука)
Урдхва дханурасана (поза перевернутого лука)
Джатхара паривартанасана (поза поворота живота)
Паванамуктасана (поза освобождения ветра)

Тема 5.4.10. Асана релаксации

Шавасана (поза мертвого тела)

Тема 5.4.11. Точное выполнение упражнений йоги

Просмотр видеофильма
Техника выполнения упражнений

Тема 5.4.12. Дыхание и пранаяма

Основная поза для дыхательных практик
Дыхательная система
Дыхательные мышцы
Процесс дыхания
Параметры оценки внешнего дыхания
Звенья регуляции дыхания
Физиология кровообращения
Характерные компенсаторные механизмы приспособления к повышенной нагрузке
Воздействие дыхательных техник на организм и условия их проведения
Противопоказания для практик пранаямы
Полное дыхание йогов
Типичная ошибка начинающих при освоении техники полного йоговского дыхания
Ритмическое дыхание
Кумбхаки
Нади шодхана пранаяма
Удджайи
Капалабхати
Бхастрика
Бандхи
Джаландхара-бандха.
Уддияна-бандха.
Мула-бандха.

Тема 5.4.13 Промежуточная аттестация

Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы»

Рекомендуемое время выполнения – 2 ак часа – 90 минут

Тема 5.5. Фитнес. Фейс-фитнес

Тема 5.5.1. Анатомия лица

Миология (учение о мышцах)

Как работают мышцы

Общее представление о мышцах лица

Топография мышц лица

Мимические мышцы

Физиологические функции мимических мышц

Мимические мышцы свода черепа

Мимические мышцы верхней части лица: надпереносье, глаза, подглазье

Мышцы средней части лица

Строение носа

Мышцы носа

Мышцы рта и подбородка

Мышцы полости рта

Мышцы шеи

Вопросы для промежуточной аттестации по теме «Анатомия лица» представлены в разделе «Оценочные материалы»

Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

Тема 5.5.2. ПРАКТИКУМ ПО ФЕЙС-ФИТНЕСУ часть 1

Просмотр видео-практикума:

Основа фейс - фитнеса: правильная осанка

Проблема второго подбородка и ее решение

Упражнения для устранения морщин на лбу

Массаж лба

Устранение морщин вокруг глаз

Тема 5.5.3. ПРАКТИКУМ ПО ФЕЙС-ФИТНЕСУ часть 2

Упражнения для устранения носогубных складок

Мышцы шеи

Уголки губ

Синяки под глазами

Новый урок осенки

Тема 5.5.4. ПРАКТИКУМ ПО ФЕЙС-ФИТНЕСУ часть 3

Устранение малярных мешков

Магия буквы "О"

Опять о носогубных складках

Область декольте

Поднимаем лицо

Тема 5.6. Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы»

Рекомендуемое время выполнения – 2 ак час – 90 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
МЕТОДИКО-ПРАВОВАЯ БАЗА ДЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

№ п/п	Название дисциплин и тем программы	Общая труд-ть (академ. час)	Формы организации занятий		Форма проверки знаний	Общая Труд-ть (астроном. час)
			ЭО/ДОТ			
			Лекции (ак.ч / астроном.ч.)	Практически е занятия (ак.ч / астроном.ч.)		
6	Методико-правовая база для деятельности специалиста физической культуры и спорта	4	3 135 минут	1 45 минут	Зачет	180 минут
6.1.	Фитнес и правовое поле	0,5	0,5 22 минуты			22 минуты
6.2.	Закон о физической культуре и спорте в РФ.	1	1 45 минут			45 минут
6.3.	Созаконные правовые акты	0,5	0,5 23 минуты			23 минуты
6.4.	Подзаконные физкультурно-спортивные правовые акты	0,3	0,3 15 минут			15 минут
6.5.	Профстандарт фитнес-тренер	0,7	0,7 30 минут			30 минут
6.6.	Промежуточная аттестация	1		1 45 минут	Зачет	45 минут

Тема 6.1. Методико-правовая база для деятельности специалиста физической культуры и спорта
Фитнес и правовое поле

Понятие фитнеса в контексте правового регулирования оказания фитнес-услуг

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" Статья 30.1. Фитнес-центры

Проблемы правового регулирования оказания услуг в сфере фитнеса

Тема 6.2. Закон о физической культуре и спорте в РФ.

Нормативно-правовая база в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации
 Конституция РФ в отношении физической культуры и спорта

Закон о физической культуре и спорте

Проблемы заимствования спортивного законодательства и использования иностранного опыта

Общая концепция государственного регулирования физической культуры и спорта

Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Тема 6.3. Созаконные правовые акты

Правовые акты, которые перекликаются с физкультурно-спортивным законодательством и имеют с ним непосредственную связь

Декларация прав и свобод человека и гражданина

Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан

указы Президента Российской Федерации

Тема 6.4. Подзаконные физкультурно-спортивные правовые акты

Законодательство прямого действия

Законодательство, сформированное в виде общих положений и деклараций

Тема 6.5. Профессиональный стандарт фитнес-тренер

Рассмотрение проекта Профессионального стандарта фитнес-тренер.

Трудовые функции, знания и умения

Требования к уровню образования

Тема 6.6. Промежуточная аттестация

Вопросы для промежуточной аттестации представлены в разделе «Оценочные материалы»

Рекомендуемое время выполнения – 1 ак час – 45 минут

5. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Нормативные акты

1. Конституция Российской Федерации. – М., 2022 - https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями) - https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_181840/
3. Приказ “Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг»” - <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400185140/>
4. Федеральный закон «О проведении эксперимента по установлению специального налогового режима «Налог на профессиональный доход» от 27.11.2018 №422-ФЗ - https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_311977/

II. Литература

1. [Азбука дыхания](#). Родителям и педагогам. Упражнения и массаж по развитию детского голоса. - Свердловск. Типография «Уральский рабочий», 1990 – 12 с.
2. [Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью](#). - М. Эксмо, 2018 - 432 с.
3. [Алексеев А. В. Благодарный позвоночник](#). Как навсегда избавить его от боли. Домашняя кинезиология - М. АСТ», 2016 —148 с.
4. [Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте](#): учебник для вузов - М., 2013. - 517 с.
5. [Ахметов И. И. Молекулярная генетика спорта](#) – М. Советский спорт, 2009 –324 с.
6. [Базовая аэробика в структуре оздоровительного фитнеса](#). Методическое пособие. - Электронное издание.
7. [Батуев А.С. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем](#). Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии - 3-е изд., испр. и доп. – СПб. Питер, 2012. - 316 с.
8. [Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений](#): Избранные психологические труды – М. МПСИ, 2008 – 688 с.
9. [Билич Г.Л. Зигалова Е.Ю. Анатомия человека](#), 2-е изд. – М. «Э», 2016 - 240 с.
10. [Блюм Е. Биомеханика. Методы восстановления органов и систем](#) – М. МЕДпроф, 2020 – 208 с.
11. [Вандербург Х. Смешанные тренировки](#): фитнес, йога, пилатес и барре. – Минск. Попурри, 2018 – 336 с.
12. [Велла М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса](#). – М. АСТ, 2007 – 144 с.
13. [Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта](#): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М. Издательский центр «Академия»м., 2000 - 288с.
14. [Гросс Д.М. Фетто Дж., Роузен Э. Физикальное исследование костно-мышечной системы](#) Иллюстрированное руководство. 2-е изд. - М. Изд-во Панфилова, 2018 - 488 с.
15. [Гурфинкель В.С. Коц Я.М. Шик М.Л. Регуляция позы человека](#). Акад. наук СССР. Ин-т биол. физики. – М. Наука, 1965. - 256 с.
16. [Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин](#). - М. Рипол-Классик, 2016 - 192 с.
15. [Дубинина Г. Гимнастика для лица. Практики для сохранения красоты и молодости](#) – СПб. Весь, 2020 – 176 с.
17. [Дубинина Г. Гимнастика для лица](#). Практики для сохранения красоты и молодости – СПб. Весь, 2020 – 176 с.
18. [Дубинина Г. Красота своими руками](#). Практикум по гимнастике для лица. – СПб. Весь, 2022 – 256 с.
19. [Дубынин В.А. Регуляторные системы организма человека](#). Учебное пособие. – М. Дрофа, 2003 - 368 с.
20. [Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика](#). Учебник для средних , и высших учеб. заведений. — М. Владос-Пресс, 2003 - 672 с.
21. [Евсев С.Ф. Курдыбайло В.Г. Суляев В.Г. Материально-техническое-обеспечение адаптивной физической культуры](#). – М. Советский спорт, 2007 - 317 с.
22. [Загrevский В.И., Загrevский О.И. Биомеханика физических упражнений](#): Учебное пособие. – Томск. ТМЛ-Пресс, 2007 – 274 с.

23. [Зульфугарзаде Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта.](#) - М. ИНФРА-М, 2020 – 140 с.
24. [Казин А.Л. Силовая подготовка на уроках физкультуры.](#) Коррекция осанки. Методическое пособие. - Уфа. Вагант, 2008 – 72 с.
25. [Кантиени Б. Боремся с морщинами.](#) за три недели стать моложе на годы. – СПб, Питер, 2001 – 100 с.
26. [Кантиени Б. Гимнастика для лица.](#) – Минск. Попурри, 2012 – 176 с.
27. [Капанджи А.И. Верхняя конечность.](#) Физиология суставов: схемы биомеханики. 6-е изд. - М. Эксмо, 2020 — 376 с.
28. [Капанджи А.И. Позвоночник: Физиология суставов.](#) 6-е изд.- М. Эксмо, 2014 - 344 с.
29. [Капанджи А.И. Нижняя конечность.](#) Функциональная анатомия. - М. Эксмо, 2020 — 376 с.
30. [Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология:](#) Учебное пособие. - Томск. Томский государственный университет, 2009. – 207 с.
31. [Касаткин М.С. Мануальное тестирование мышц.](#) Иллюстрированный атлас.— М. 2020 - 160 с.
32. [Кириллова Ю. Здоровый желудок до старости.](#) – М. Эксмо-Пресс, 2016 – 128 с.
33. [Коуплэнд Г. Соломон С. Все о здоровье ваших ног.](#) От младенчества до старости. - М. АСТ: Астрель, 2008 - 219 с.
34. [Кузнецов А. Ю. Анатомия фитнеса.](#) Изд. 3-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 224 с.
35. [Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей.](#) - Ростов н/Д: БАРО-Пресс, 2002 (Элиста: АПП Джангар). - 796 с.
36. [Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.](#) Учебное пособие для институтов физ. культуры. – М. Физкультура и спорт, 1977 - 280 с.
37. [Михайлов С. С. Биохимия двигательной деятельности.](#) Учебник для вузов и колледжей физической культуры. 6-е изд., доп. - М. Спорт, 2016 – 296 с.
38. [Мишо Т.С. Локомоция человека. протокол обследования, оценка, лечение и профилактика травм, связанных с циклом походки.](#) – М. Эксмо, 2022 - 480 с.
39. [Организация тренировок с ограниченным инвентарем.](#) – электронная книга
40. [Пахомов А. Хатха-йога КПП.](#) - М. Ганга, 2012 - 352 с.
41. [Пивченко П.Г. Трушель Н.А. Анатомия опорно-двигательного аппарата.](#) Учебное пособие. - Минск. Новое знание, 2014 - 271 с.
42. [Пирс Э.Анатомия и физиология для медсестер.](#) – Минск. БелАДИ (Черепаша), 1996 – 416 с.
43. [Подвывих С1–С2 миф или реальность в генезе острой кривошеи у детей](#) – Статья: Журнал «Хирургия позвоночника» 4, 2008.
44. [Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса.](#) - Минск. Попурри, 2003 - 128 с.
45. [Ситаров В.А. Дидактика.](#) Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. В.А. Сластенина. 2-е изд. – М. Академия, 2004 — 368 с.
46. [Смирнов Д.И. Фитнес для умных.](#) 2-е изд. - М Эксмо, 2011 - 464 с.
47. [Страдина М.С. Возрастная морфология:](#) Учебно-методическое пособие. – СПб. изд-во СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005 – 87 с.
48. [Струков С. Основы фитнес-тренировки 2.0.](#) Интернет-издание, 2015 – 503 с.
49. [Тейтельбаум Дж. Фидлер К. Без сахара.](#) - М. Манн, Иванов и Фербер, 2015 – 240 с.
50. [Теория и методика физической культуры.](#) Учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физ. культура" и специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" - под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. Совет. спорт - 463 с.
51. [Уилмор Дж. Х. Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности.](#) - М. Спорт. Олимпийская литература, 2001 - 459 с.
52. [Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений.](#) Учебное пособие. - М. Просвещение, 1989 - 205,[1] с
53. [Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.](#) Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование». - 15-е изд., - М. Академия, 2018 – 494 с.
54. [Фицджеральд М. Диета чемпионов.](#) Пять принципов питания лучших спортсменов. - М. Манн, Иванов и Фербер, 2017 – 336 с.
55. [Франклин Э. Дыхание для максимальной работоспособности.](#) Функциональные упражнения, применяемые в танцах, йоге и пилатесе – Электронная книга.
56. [Чекалова Т. Новейший справочник по пластической анатомии мышц лица.](#) – Барнаул. Новый формат, 2018 – 135 с.

57. [Чекалова Т. Фейскультура. Азбука лицевой гимнастики для женщин и мужчин.](#) – Барнаул. Новый формат, 2018 – 135 с.
58. [Шмидт И.Р. Основы прикладной кинезиологии.](#)- М.: Мир, 1973 - 40 с.
57. [Шолих М. Круговая тренировка.](#) Теоретическая, методическая и организационная основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке. – М. Физкультура и спорт, 1966 - 165, [9] с.
58. [Штипплер А. Мышцы. Как у вас дела?](#)– М. Эксмо, 2020 — 192 с.
59. [Штрубе, Ф. Выравнивающая гимнастика для рабочих и служащих.](#) – Москва- Ленинград: Огиз - Физкультура и туризм. 1931, - 56 с.
60. [Эрлз Дж. Рождённый ходить.](#) Миофасциальная эффективность: революция в понимании механики - М. Эксмо, 2020 - 200 с.
61. [Южаков А. Пособие по натуральному тренингу.](#) - электронная книга.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль проводится посредством учета и контроля нахождения на учебной платформе.

Промежуточная аттестация проводится после занятий в форме выполнения практического задания.

Итоговая аттестация слушателей осуществляется в форме экзамена (письменно).

Критерии оценки знаний слушателей при выполнении практического задания, промежуточной и итоговой аттестации

Оценка	Требования к знаниям
90-100 баллов / 9-10 «отлично»	Глубокие теоретические/практические знания программы Способность применять теоретические знания к практическим ситуациям
80-89 баллов /8 «хорошо»	Твердые теоретические/практические знания программы Способность применять теоретические знания к практическим ситуациям
60-79 баллов/ 7 «удовлетворительно»	Основные теоретические/практические знания программы Испытывает затруднения при применении теоретических знаний к практическим ситуациям
0-59 баллов / 6 и менее «неудовлетворительно»	Значительные пробелы в теоретических/практических знаниях программы Нет способности применять теоретические знания к практическим ситуациям
Программа пройдена 4500 баллов и более	За весь период обучения слушателя, включая баллы за итоговую аттестацию

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

1	Теория и методика фитнеса	1 45 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
---	---------------------------	---------------	--------------------------------------

Ответить на вопросы:

1. Какие дидактические методы наиболее приемлемы в фитнесе и почему?
2. Отличаются ли методы в детском фитнесе, тренировках взрослых и занятиях для пожилых ? Аргументируйте ваш ответ.

Свою работу отправьте вложенным файлом.

Пожалуйста, опубликуйте свой ответ на электронную почту faceprofy@mail.ru

2	Основы анатомии	1 45 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
---	-----------------	---------------	--------------------------------------

1. В состав грудной клетки входит:

- а. 25 костей
- б. 26 костей
- в. 34 кости
- г. 27 костей

2. Перимизий - это:

- а. соединительнотканная оболочка, которая покрывает каждое мышечное волокно
- б. соединительнотканная оболочка, которая разделяет мышечные волокна на пучки
- в. фасция, покрывающая мышцу
- г. участок миофибриллы

3. Сагиттальная плоскость рассекает тело:

- а. по диагонали
- б. спереди назад
- в. справа налево
- г. слева направо

4. Большой вертел расположен на:

- а. бедренной кости
- б. плечевой кости
- в. большеберцовой кости
- г. дистальном конце малоберцовой кости

5. Коленный сустав укрепляют связки:

- a. большеберцовая и малоберцовая коллатеральные
- b. связка надколенника
- c. передняя и задняя крестообразные
- d. все перечисленные

6. Пояс верхней конечности сформирован:

- a. первым ребром и плечевой костью
- b. плечевой костью и лопаткой
- c. лопаткой и ключицей
- d. лучевой и локтевой костями

7. Z-линия расположена:

- a. между костями черепа
- b. в центре А-диска
- c. между компартментами
- d. между саркомерами

8. Мышечные веретена:

- a. все перечисленное
- b. сближают кости при сокращении
- c. передают информацию о длине мышцы
- d. реагируют на повреждение ткани

9. Широчайшая мышца спины:

- a. сгибает плечо, вращая его кнаружи
- b. приводит плечо, вращая его кнаружи
- c. отводит плечо
- d. приводит плечо, вращая его внутрь

10. Трапециевидная мышца спины:

- a. обеспечивают движения и статику плеча
- b. обеспечивают движения и статику лопатки
- c. обеспечивают движения и статику шеи
- d. все перечисленное

3	Основы физиологии	1 45 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
---	--------------------------	---------------	---

1. Мозжечок имеет большое значение для:

- a. Развития интеллекта;
- b. Контроля выполнения движений;
- c. Контроля гомеостаза;
- d. Обмена информации между головным мозгом и периферией.

2. За счет чего происходит «пубертатный скачок роста»?

- a. За счет быстрого роста трубчатых костей;
- b. За счет увеличения массы тела;
- c. За счет резкого увеличения длины тела;
- d. За счет гормональной перестройки организма.

3. По чему нельзя определить биологический возраст человека?

- a. По паспорту;
- b. По вторичным половым признакам;
- c. По развитию мышечной силы;
- d. По состоянию зубов;

4. Пульсовая амплитуда – это:

- a. Разница между минимальным и максимальным значением пульса.
- b. Разница между ЧСС в покое и при нагрузке;
- c. Разница между ЧСС лежа и стоя;
- d. Разница между систолическим и диастолическим давлением;

5. Когда в организме человека начинаются процессы инволюции?

- a. После 25-30 лет;
- b. После 55-60 лет.
- c. После 20-25 лет;
- d. После 35-40 лет;

6. Что такое гомеостаз?

- a. Статическое положение тела в пространстве
- b. Баланс формулы крови;
- c. Процесс поддержания динамического равновесия;
- d. Относительное постоянство внутренней среды организма;

7. Для сокращения мышечного волокна необходимо:

- a. Расщепление АТФ;
- b. Проведение нервного импульса;
- c. Все перечисленное;
- d. Прикрепление поперечного мостика миозина к актиновому филаменту

8. У кого концентрация нейропептидов в плазме крови выше?

- a. У нетренированных людей;
- b. У спортсменов;
- c. У всех одинаковая;
- d. У взрослого человека, по сравнению с ребенком;

9. Выберите то, что НЕ является физиологическим свойством мышцы:

- a. Расслабляемость;
- b. Растяжимость;
- c. Сократимость;
- d. Возбудимость;

10. Пульсовая амплитуда – это:

- a. Разница между ЧСС лежа и стоя;
- b. Разница между систолическим и диастолическим давлением;
- c. Разница между ЧСС в покое и при нагрузке;
- d. Разница между минимальным и максимальным значением пульса;

4	Основы биохимии	1 45 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
----------	------------------------	-----------------------	---

1. В теле человека белка содержится:

- a. 18%
- b. 15%
- c. 4%
- d. 12%

2. Изомерами называются вещества:

- a. имеющие асимметрический атом углерода
- b. имеющие одинаковый химический состав, но разную молекулярную массу
- c. имеющие разный химический состав, но одинаковую молекулярную массу
- d. имеющие одинаковый химический состав, но разное строение молекулы или порядок соединения атомов в ней

3. Спирты имеют следующую функциональную группу:

- а. карбоксильную
- б. гидроксильную
- в. сульфгидрильную
- г. альдегидную

4. Комплекс химических реакций, обеспечивающих синтез структурных компонентов называется:

- а. пластическим обменом
- б. промежуточным обменом
- в. функциональным обменом
- г. энергетическим обменом

5. Процесс окисления связан:

- а. с отдачей электронов
- б. с расщеплением атома
- в. с присоединением электронов
- г. с присоединением нейтронов

6. Цикл трикарбоновых кислот протекает:

- а. в цитозоле
- б. на рибосомах
- в. во внутренних мембранах митохондрий
- г. в матриксе митохондрий

7. Первая окислительно-восстановительная реакция цикла Кребса происходит при превращении:

- а. изоцитрата в оксалосукцинат
- б. оксалосукцината в α-кетоглутарат
- в. цитрата в изоцитрат
- г. сукцината в фумарат

8. Дыхательная цепь – это система терминального окисления:

- а. система переносчиков кислорода к азоту, обеспечивающая постепенное освобождение энергии
- б. система переносчиков водорода к кислороду
- в. система прямого взаимодействия водорода с кислородом
- г. респираторная система

9. Сахароза состоит из остатка:

- а. двух молекул глюкозы
- б. глюкозы и галактозы

- с. галактозы и маннозы
- d. глюкозы и фруктозы

10. Выделение воды из организма через кожу в сутки составляет:

- a. 12%
- b. 4%
- c. 24%
- d. 18%

5	Основы биомеханики	1 45 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
----------	---------------------------	-----------------------	---

1. Что изучает биомеханика?

- a. Биомеханика изучает двигательные возможности и двигательную деятельность человека и животных
- b. А и Б
- c. Ничего из перечисленного
- d. Биомеханика изучает движения с точки зрения законов механики, свойственных всем без исключения механическим движениям материальных тел

2. Какая из перечисленных задач биомеханики является основной?

- a. Изучение движений физических объектов, перемещаемых человеком
- b. Оценка эффективности приложения сил для достижения поставленной цели
- c. Оценка результатов решения двигательной задачи
- d. Изучение движений человека в той или иной области его двигательной деятельности

3. Является ли беговая дорожка (трек) инерциальной системой отсчета для анализа движений бегущего человека?

- a. Это только тренажёр
- b. Скорее да, чем нет
- c. Нет
- d. Да

4. Какова масса головы человека относительно веса тела?

- a. 13%
- b. 15%
- c. 9%
- d. 7%

5. Что является мерой инертности тела при поступательном и вращательном движении?

- a. Масса тела и момент инерции

- b. Масса тела
- c. Момент инерции
- d. Масса тела, умноженная на ускорение

6. Какое определение является правильным?

- a. Объектом познания биомеханики являются движения человека
- b. Объектом познания биомеханики является система взаимно связанных активных движений и положений тела человека
- c. Объектом познания биомеханики являются двигательные действия человека как системы взаимно связанных активных движений
- d. Объектом познания биомеханики являются двигательные действия человека как системы взаимно связанных активных движений и положений его тела

7. Какие свойства мышц являются биологическими?

- a. Упругость и вязкость
- b. Возбудимость и сократимость
- c. Все перечисленные
- d. Растяжение и релаксация

8. Движения, начинающиеся тогда, когда предыдущие движения биоэлементов в других суставах еще не закончены, называются:

- a. Поочередными
- b. Одновременными
- c. Последовательными
- d. Попеременными

9. Рычагом какого рода является двулучий рычаг?

- a. Второго
- b. Третьего
- c. Первого
- d. Четвертого

10. Движение в суставе есть результат:

- a. Перемещения звеньев биомеханической цепи
- b. Группового взаимодействия мышц, проходящих через него
- c. А и В
- d. Движения двух биоэлементов относительно друг друга, направленного на решение простой двигательной задачи

6	Основы диетологии	1 45 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
---	-------------------	---------------	--------------------------------------

1. Основными пищевыми веществами являются:

- a. Вода, витамины, минеральные вещества
- b. Кислород, азот, водород
- c. Белки, жиры, углеводы
- d. 1 и 2

2. В отличие от углеводов и жиров, белки содержат:

- a. Азот
- b. Кремний
- c. Гелий
- d. Магний

3. Следующие аминокислоты являются незаменимыми:

- a. Тирозин, пролин, серин
- b. Лейцин, изолейцин, цистеин
- c. Лизин, метионин, триптофан
- d. Треонин, аспарагин, глютамин

4. Энергия, затрачиваемая на основной обмен, расходуется на:

- a. обеспечение мышечного тонуса
- b. все перечисленное
- c. работу сердца
- d. поддержание постоянной температуры тела

5. К макроэлементам относятся элементы, содержание которых в организме составляет % массы тела:

- a. более 1
- b. более 0,1
- c. менее 0,001
- d. менее 0,01

6. Высокой усвояемостью отличаются жиры с температурой плавления, °C:

- a. 40-50
- b. ниже 30
- c. 50-60
- d. выше 60

7. Глюкоза является:

- а. дисахаридом
- б. полисахаридом
- в. моносахаридом
- г. олигосахаридом

8. В обычных условиях человеку требуется в сутки белка, г/кг. веса:

- а. 2
- б. 1,3
- в. 1
- г. 1,5

9. В обычных условиях человеку требуется в сутки углеводов, г/кг. веса:

- а. 5-8
- б. 2-5
- в. 11-14
- г. 8-11

10. Через какое время после тренировки рекомендуется есть?

- а. Лучше вообще не есть
- б. Через полтора часа
- в. Через полчаса
- г. На следующий день

7	Спортивная медицина	1 45 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
---	---------------------	---------------	--------------------------------------

1. Все медицинские мероприятия в спорте и фитнес-залах осуществляет:

- а. спортивный врач
- б. фельдшер
- в. педиатр
- г. терапевт

2. Формы работы в спортивной медицине:

- а. все перечисленное
- б. врачебные обследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом, предупреждение спортивного травматизма
- в. санитарно-просветительская работа среди спортсменов и пропаганда физической культуры среди населения

3. Здоровье – это:

- а. форма жизнедеятельности организма, которая обеспечивает ему наиболее совершенную оптимальную деятельность и адекватные условия существования в среде
- б. состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

4. Патогенез – это учение:

- а. о механизмах возникновения, развития и течения болезни
- б. о причинах и условиях возникновения болезни

5. Иммуитет – это:

- а. невосприимчивость, сопротивляемость организма инфекциям и инвазиям чужеродных организмов, а также воздействию чужеродных веществ, обладающих антигенными свойствами
- б. ответная реакция на чужеродные агенты

6. Физическое развитие – это:

- а. процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма, в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённом плану при оптимальных условиях жизнедеятельности
- б. процесс роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза

7. Совокупность генов данного организма, которая характеризует особь – это:

- а. генотип
- б. фенотип

8. Совокупность характеристик, присущих индивиду на определённой стадии развития – это

- а. генотип
- б. фенотип

9. Первичное обследование врача должно проводиться

- а. перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона
- б. перед началом занятий
- с. перед началом каждой тренировки

10. Какие процедуры тренер категорически не имеет права проводить без врача:

- а. измерять сатурацию
- б. измерять давление
- с. давать таблетки от температуры
- d. измерять пульс

8	Фитнес и возрастные особенности	1 45 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
----------	--	-----------------------	---

Разработайте учебную программу интересующего вас конкретного направления физической культуры и составьте план конспект (в соответствии со своими профессиональными интересами). Свою работу отправьте вложенным файлом. Пожалуйста, продублируйте свой ответ на электронную почту faceprofy@mail.ru
Образец плана конспекта в следующем файле

9	Фитнес . Йога	2 90 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
----------	----------------------	-----------------------	---

Выбрать 3 любых упражнения из любого изученного направления фитнеса и сделать их анатомический разбор.

ОБРАЗЕЦ :

Система Пилатес.

Название упражнения: «БРИДЖ» (МОСТ)

Цель упражнения: Упражнение активирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и поперечные мышцы живота, также задействуя мышцы спины, чтобы придать правильное положение тазу и позвоночнику.

Во время выполнения человек учится согласовывать действия мышц силового центра («POWER HOUSE»).

- Основные задействованные мышцы.

Мышцы, сгибающие спину:

- прямая мышца живота,
- наружная косая мышца живота,
- внутренняя косая мышца живота.

Мышцы живота, стабилизирующие положение позвоночника:

- поперечная мышца живота.

Мышцы тазового дна:

- копчиковая мышца,
- мышца, поднимающая задний проход (лобково-копчиковая, лобково-прямокишечная и подвздошно-копчиковая мышцы).

Мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе:

- большая ягодичная мышца,
- задняя группа мышц бедра (полусухожильная и полуперепончатая мышцы, двуглавая мышца бедра).

- Вспомогательные мышцы.

Мышцы, разгибающие спину:

- мышца, выпрямляющая позвоночник.

Мышцы, разгибающие ногу в коленном суставе:

- четырехглавая мышца бедра.

Мышцы, разгибающие руку в плечевом суставе:

- широчайшая мышца спины,
- большая круглая мышца,
- дельтовидная мышца.

Исходное положение.

Лежа на полу. Ноги согнуты в коленях. Угол между бедрами и голеньями чуть меньше 90 градусов. Ступни стоят на полу на ширине тазобедренных суставов. Колени смотрят вверх.

Тело на полу. Таз «нейтральный» (поясница не прилипает к полу, но и не выгибается вверх).
Руки лежат вдоль тела. Ладонями вниз. Пальцы рук вытянуты.
Голова лежит свободно, взгляд на уровне слуховых проходов.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЕ И АНАТОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ:

Положение тела нейтрально – все группы мышц максимально нейтральны – не укорочены, и не сокращены.

Выдох. Напрягаются живот, диафрагма и ягодицы. Для этого передняя стенка живота втягивается внутрь, сокращаясь. При этом поясница и косые мышцы живота одновременно тоже сокращаются.

Вдох. Тело выпрямляется над полом. Таз и нижняя часть спины приподнимаются над полом, тело образует прямую линию: колени – подвздошные кости - плечи.

Тело НЕ ПРОГИБАЕТСЯ вверх, сохраняя мышцы передней и задней части туловища нейтральными, рано-сокращенными.

Выдох. Тело медленно опускается в исходное положение.

Вдох. Тело максимально расслабляется. Расслабляется живот.

Выдох. Повтор: Напрягаются живот, диафрагма и ягодицы.

(Выполнять от 8 до 12 повторов).

Точками на схеме обозначены:

А - Точки опоры на стадии напряжения.

Б - Точки приложения силы.

С – Точки сопротивления



- Техника дыхания

В упражнении присутствует 4 этапа:

I. Выдох – максимальное напряжение тела.

II. Вдох – продолжение движения. Напряжение уменьшается, оставаясь, в основном, в области «POWER HOUSE» - в области живота и диафрагмы.

III. Выдох – тело снова максимально собирается.

IV. Вдох – тело расслабляется.

Таким образом, максимальное напряжение приходится на выдох.

Свой разбор с обязательными иллюстрациями (собственными или из сети) и описанием выполнения присылайте на почту: faceprofy@mail.ru

10	Анатомия лица	1 45 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
-----------	----------------------	-----------------------	---

1. Сколько брюшек насчитывается в надчерепной мышце по Привесу?

- а. 3
- б. 5
- в. 2

2. Какую мышцу Вескер и Радлански называют височно–теменной?

- а. височную
- б. лобную
- в. верхнюю ушную

3. Какие основные мимические мышцы задействованы в искренней улыбке

- а. Малая скуловая и круговая мышца рта
- б. Мышца смеха и круговая мышца рта
- в. Большая и малая скуловая, круговая мышца рта и круговая мышца глаз

4. Какой нерв иннервирует все жевательные мышцы?

- а. подъязычный
- б. лицевой
- в. тройничный

5. Какой нерв иннервирует все мимические мышцы?

- а. лицевой
- б. подъязычный
- в. тройничный

6. Мышцы лица делятся на:

- а. мимические, жевательные, мышцы языка и мышцы глаза
- б. жевательные и мимические
- в. мимические, жевательные и мышцы глаза

7. Какое другое название имеет собачья мышца?

- а. Мышца, поднимающая угол рта
- б. Мышца смеха
- в. Мышца, поднимающая верхнюю губу

8. Сколько частей имеет круговая мышца глаза

- а. 1
- б. 3
- в. 2

9. Сколько частей имеет круговая мышца рта:

- а. 2
- б. 1
- с. 3

10. Самая глубокая из мимических мышц:

- а. Жевательная
- б. щёчная
- с. большая скуловая

11	ФИТНЕС	2 90 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
-----------	---------------	-----------------------	---

Представьте план-конспект и видеозапись на 15-60 минут занятия или элемента занятия по одному из направлений фитнеса.

Вы можете представить видеоотчет тренировки целиком, или определенного элемента тренировки по любому направлению фитнеса. Исходите из той сферы деятельности, в которой вы работаете, или же, по вашему желанию - вы можете представить новое для вас направление.

Видео залейте на ваш канал Youtube, на облако mail.ru или же на yandex- или google- диск, и отправьте ссылку на видео и файл с конспектом занятия на мейл

faceprofy@mail.ru

12	Методико-правовая база для деятельности специалиста физической культуры и спорта	1 45 минут	Вопросы для промежуточной аттестации
-----------	---	-----------------------	---

К какому профстандарту ближе ваша трудовая деятельность?

1. Опишите свои трудовые функции.
2. Напишите, какие функции вы выполняете, помимо того, что описано в профстандарте
3. Найдите в правовых базах "Гарант" и "Консультант", какие профстандарты еще подходят для вашей деятельности.
4. Найдите в этих профстандартах раздел "Требование к образованию". Подходит ли ваше текущее образование для выполнения этой деятельности, или вы планируете еще обучаться?
5. Составьте таблицу и укажите процентное соотношение времени которое занимает каждая из разновидностей вашей профессиональной деятельности.

Свои ответы отправьте на почту faceprofy@mail.ru

13	Итоговая аттестация	1 45 минут	Вопросы для итоговой аттестации Экзамен
-----------	----------------------------	-----------------------	--

По окончании освоения программы обучающийся информирует Ассоциацию о готовности сдать итоговую аттестацию, путем направления на электронную почту запроса о предоставлении номера билета. С момента направления письма с соответствующим номером, обучающийся должен ответить письменно на 3 вопроса за 45 минут. Ответы необходимо отправить на почту faceprofy@mail.ru

1 билет

1. Основные компоненты фитнеса
2. Клеточный цикл
3. Упражнения на развитие шеи в тренажерном зале

2 билет

1. Методы обучения
2. Виды костей
3. Упражнения на развитие спины в тренажерном зале

3 билет

1. Методы контроля в обучении
2. Строение скелета
3. Упражнения для развития рук в тренажерном зале

4 билет

1. Теории воспитания
2. Кости и суставы нижней конечности
3. Упражнения для развития живота

5 билет

1. Методология физического воспитания
2. Кости и суставы верхней конечности
3. Упражнения для развития ног в тренажерном зале

6 билет

1. Интервалы и отдых во время тренировки
2. Миология
3. Упражнения на развитие ягодиц в тренажерном зале

7 билет

1. Методы строго регламентированного упражнения
2. Мышцы спины
3. Упражнения со штангой в тренажерном зале

8 билет

1. Игровой и соревновательный метод
2. Мышцы груди
3. Упражнение в кроссовере

9 билет

1. Метод наглядности
2. Мышцы живота

3. Общее понятие о кардио-тренинге

10 билет

1. Планирование в физическом воспитании
2. Мышцы ног
3. Кардио-разминка

11 билет

1. Система педагогического контроля
2. Мышцы рук
3. Кардио-программы

12 билет

1. Формы работы в спортивной медицине
2. Мышцы ягодиц и поясницы
3. Виды кардио-тренажеров

13 билет

1. Учение о здоровье и болезни
2. Мышцы шеи
3. Кардио-тренировка на открытом воздухе

14 билет

1. Иммунная реактивность у спортсменов
2. Мимические мышцы
3. Характеристики силовых качеств и факторы, влияющие на развитие силы

15 билет

1. Спорт и стресс
2. Возбудимость нервных тканей
3. Гимнастическая аэробика

16 билет

1. Первая доврачебная помощь при вывихах и переломах
2. Нервная и гуморальная регуляция
3. Фитнес-аэробика

17 билет

1. Врачебный контроль
2. ЦНС
3. Отличия пилатеса от других видов фитнеса

18 билет

1. Комплексное обследование
2. Периферическая нервная система
3. Основные особенности Стотт-пилатеса

19 билет

1. Совместная работа врача и тренера
2. Физиологические свойства мышц и возраст
3. Основные упражнения разминка в тренировке пилатес

20 билет

1. Педагогический контроль
2. Эндокринная система и возраст

3. Упражнения для улучшения осанки в пилатес

21 билет

1. Правовое регулирование фитнес-услуг
2. Железы внутренней секреции и возраст
3. Упражнения для пресса в пилатес

22 билет

1. Российское законодательство о фитнесе
2. Сердечно-сосудистая система и возраст
3. Упражнения для ног в пилатес

23 билет

1. Действующие профстандарты в фитнес-услугах
2. Респираторная система и возраст
3. Скручивания в пилатес

24 билет

1. Требование к образованию фитнес-тренера
2. Выделительная система и возраст
3. Упражнения на координацию в йоге

25 билет

1. Методы развития силы
2. Химическое строение организма
3. Упражнения стоя в йоге

26 билет

1. Общие и специальные принципы силовой тренировки
2. Предмет и задачи биомеханики
3. Перевернутые позы в йоге

27 билет

1. Особенности организации силовых тренировок
2. Кинематические и динамические характеристики
3. Основные позы стоя на коленях в йоге

28 билет

1. Предупреждение травматизма в фитнесе
2. Основы рационального питания
3. Основные упражнения на среднюю часть лица

29 билет

1. Первая доврачебная помощь при растяжении связок
2. Обмен веществ в возраст
3. Основные упражнения на верхнюю часть лица

30 билет

1. Первая доврачебная помощь при переутомлении и обмороке
2. Биомеханические особенности костной системы
3. Основные упражнения на нижнюю часть лица