

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по непрерывному
образованию
А.В. Адамова М.В. Адамова
« 18 » 09 2019 г.

Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Инструктор тренажерного зала»

Цель обучения: повышение профессиональной компетентности в области фитнеса и спорта в части освоения теоретических и практических умений и навыков организационного и методического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности в тренажерном зале.

Лица, завершившие освоение дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации, должны обладать следующими профессиональными компетенциями:

1. Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).
2. Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).
3. Знать основы анатомии, физиологии, биомеханики.
4. Обеспечивать организационное и методическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельностью в тренажерном зале.

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование.

Продолжительность обучения: 72 часа

Режим занятий: 8 часов в день аудиторных занятий

Форма обучения: очная, с отрывом от работы

Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации

№ п/п	Наименование модулей и разделов (тем)	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практич.	
I	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	30	25	5	Тестирование
1.	Фитнес в системе физической культуры и спорта РФ	1	1	-	
2	Основы анатомии	6	5	1	
2.1	Анатомические термины, сердечно-сосудистая система (кровеносная и лимфатическая)	1,5	1,5		
2.2	Дыхательная система	1	1		
2.3	Нервная система	1	1		
2.4	Скелетная система; мышечная ткань, классификация мышц	2,5	1,5	1	

3	Основы физиологии	8	8		
3.1	Спортивная физиология, ее состояние и задачи. Понятие физической нагрузки	1	1		
3.2	Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма. Физиологический эффект тренировки.	3	3		
3.3	Работоспособность. Эргометрия	2	2		
	Синдром перегрузки. Утомление и восстановление.	2	2		
4	Основы рационального питания	3	3	-	
4.1	Рациональное питание и физиологические основы его организации	0,5	0,5		
4.2	Понятие основного обмена. Энергетическая ценность пищи	1	1		
4.3	Сбалансированное питание	1	1		
	Специализированные пищевые добавки	0,5	0,5		
5	Основы биомеханики	6	5	1	
5.1	Строение и функции биомеханической системы двигательного аппарата	1	1		
5.2	Система движений и организация управления движениями	2	2		
5.3	Особенности биомеханики суставов	3	2	1	
6	Первая медицинская помощь при травмах, кровотечениях и других чрезвычайных ситуациях	6	3	3	
6.1	Риск травматизма и способы его уменьшения.	3	2	1	
6.2	Оказание первой помощи пострадавшему. Правила транспортировки пострадавшего	3	1	2	
II	СПЕЦИФИКА РАБОТЫ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ	38	10	28	Тестирование
1	Биомеханика основных упражнений тренажерного зала	6	1	5	
1.1	Биостимуляция. Метод биомеханической стимуляции.	1	1		
1.2	Базовые упражнения	5		5	
2	Силовые тренировки	16	3	13	
2.1	Противопоказания к силовым тренировкам. Преимущества силовых тренировок; разновидности силовых занятий	5	2	3	
2.2	Классификация силовых упражнений и техника их выполнения.	11	1	10	
3	Методические аспекты составления программ и проведения занятий в тренажерном зале	10	5	5	
3.1	Различные возможности и программы кардиотренажеров	5	2	3	
3.2	Методические аспекты составления программ	3	2	1	
3.3	Структура занятия в тренажерном зале	2	1	1	

4	Растяжка в тренажерном зале	6	1	5	
4.1	Понятие «гибкости». Средства, методы развития гибкости. Факторы, ограничивающие гибкость.	2	1	1	
4.2	Упражнения на растягивание.	4		4	
	Итоговая аттестация в форме презентации упражнений (практика)	4			экзамен
	Итого:	72	35	33	

Разработчик:



О.С. Михеева