

2.4. Рабочая программа

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»

Инвариантная часть

Модуль 1. Нормативно-правовое регулирование фитнес-индустрии

Тема 1.1. Основы нормативно-правового регулирования фитнес-индустрии (лекция – 4 ч.)

Лекция. Обзор нормативно-правовой базы, которая регулирует работу фитнес-индустрии в Российской Федерации.

1. Федеральные законы, задающие общие правовые рамки:

- «О физической культуре и спорте» (определяет статус фитнеса как части спортивной сферы);
- «Об основах охраны здоровья» (устанавливает требования к безопасности занятий и санитарным нормам);
- «О защите прав потребителей» (регламентирует взаимоотношения между клубами и занимающимися (клиентами): договоры, возвраты, качество услуг);
- «О персональных данных» (обязывает соблюдать конфиденциальность информации о занимающихся (клиентах));
- «О противодействии терроризму» (касается антитеррористической защищенности объектов).

2. Ведомственные приказы (Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации и Министерство спорта Российской Федерации), которые конкретизируют профессиональные требования:

- профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (описывает необходимые знания, навыки и квалификацию тренера);
- федеральный стандарт и правила по виду спорта «фитнес-аэробика» (регулируют спортивную подготовку и соревновательную деятельность).

3. Национальные стандарты (ГОСТ), которые устанавливают технические и организационные требования к:

- содержанию фитнес-программ;
- оборудованию, площадям, безопасности фитнес-объектов;
- общим правилам оказания фитнес-услуг населению.

Тема 1.2. Правовые аспекты работы фитнес-тренера: документы, страхование, инструктажи (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция

1. Квалификационные и разрешительные документы:

- Профессиональное образование.
- Повышение квалификации.
- Медицинская книжка и осмотры.

2. Основные трудовые и договорные документы:

- договор с работодателем: трудовой договор, договор гражданско-правового характера (ГПХ);
- должностная инструкция: разработанный на основе профстандарта локальный акт, который детализирует трудовые функции, права, обязанности и требования к квалификации тренера;
- договор с клиентом: документ, регламентирующий отношения тренера/клуба и клиента, в котором должны быть четко прописаны условия оказания услуг, права и обязанности сторон, а также меры безопасности;
- согласие на обработку персональных данных: документ, позволяющий тренеру и клубу собирать и обрабатывать данные о состоянии здоровья клиента, которые относятся к специальным категориям (ст. 10 ФЗ «О персональных данных»).

3. Регламенты по безопасности и охране труда:

- программы и журналы инструктажей;
- инструкции по охране труда: инструкция при работе с тренажерами, с ПК и т.д.;
- регламент по технике безопасности для посетителей;
- журналы учета несчастных случаев.

4. Государственные стандарты (ГОСТ):

- ГОСТ Р 56644-2015 «Фитнес-услуги. Общие требования».
- ГОСТ Р 57615-2017 «Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам».
- ГОСТ Р 57138-2016 «Фитнес-услуги для детей и подростков».

Практическое занятие. Проведение анализа ключевых нормативно-правовых актов, регламентов и вопросов юридической ответственности, необходимых для осуществления профессиональной деятельности фитнес-тренера.

1. Проанализировать перечень документов, которые требуются в работе фитнес-тренера (или инструктора) в фитнес-клубе / спортивной организации.
2. Выбрать конкретные документы, которые должны быть оформлены.
3. Заполнить таблицу, указав для каждого документа его правовое значение и последствия отсутствия.

Таблица 1

Направление	Что должно быть оформлено/соблюдено	Правовое значение и последствия отсутствия
Квалификация		
Статус и договор с клубом		
Договор с клиентом		
Инструктажи		
Персональные данные		

Модуль 2. Теория и методика фитнес-тренировки

Тема 2.1. Введение в фитнес: адаптация, стресс и основные принципы планирования тренировочного занятия (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)

Лекция. Стресс как двигатель прогресса. Тренировка как физиологический стресс для всех систем организма. Эустресс и дистресс. Роль гормонального ответа (кортизол, адреналин) на старте занятия. Адаптация.

Принципы планирования тренировочного занятия:

- принцип индивидуальных различий;
- принцип цикличности;
- принцип перегрузки;
- принцип суперкомпенсации;
- принцип специализации;
- принцип специфичности.

Практическое занятие. Анализ влияния стресса на организм человека: концепция Ганса Селье и индивидуальные различия в адаптации.

1. Обсуждение вопроса «Стресс – это хорошо или плохо?» (диспут).
2. Анализ схем стадий адаптации, предложенных Гансом Селье (тревога – резистентность (сопротивление) – истощение) (работа с текстом).
3. «Стресс и адаптация»: описание и анализ срочных изменений в организме во время тренировки (пульс, потливость, жжение), долговременных изменений (гипертрофия мышц, капилляризация) (заполнить таблицу).
4. Обсуждение, почему новичку малая нагрузка – уже стресс, а профессионалу – нет (принцип индивидуальных различий).

Самостоятельная работа. Заполнить таблицу «Стресс-факторы, запускающие механизм общей адаптации в фитнес-тренировке».

Таблица 2

Категория	Конкретные факторы	Пример из фитнеса	Механизм воздействия
Физическая			
Психологическая			
Внешняя			

Тема 2.2. Фундаментальные законы тренировочного процесса: сверхкомпенсация, доза-эффект, специфичность и обратимость (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)

Лекция. Базовые биологические законы тренировочного процесса (силовой тренинг, аэробика, стретчинг).

1. Закон сверхкомпенсации (адаптации):
 - фазы восстановления (утомление – восстановление – суперкомпенсация – утрата эффекта);
 - почему следующая тренировка должна попадать точно в пик суперкомпенсации;
 - что происходит, если тренироваться слишком рано (недовосстановление) или слишком поздно (потеря прогресса).
2. Закон «доза – эффект» (зависимость «нагрузка – результат»):
 - пороговая нагрузка – минимальный уровень, с которого запускается адаптация;
 - зона оптимальных нагрузок, где рост результата пропорционален объему работы;
 - реакция на слишком большую нагрузку – снижение результата (срыв адаптации, перетренированность);
 - как тренеру найти ту самую «золотую середину» для каждого клиента.

3. Закон специфичности:

- почему приседания не сделают вас быстрым спринтером, а бег не даст мощных ног;
- как адаптационные изменения происходят именно в тех мышцах и энергетических системах, которые получили нагрузку;
- почему нужно четко разделять тренировки на силу, выносливость, гибкость и не смешивать их хаотично;
- что такое отрицательный перенос тренировочных эффектов (например, когда объемная аэробика «убивает» силовые показатели).

4. Закон обратимости:

- почему мышцы не растут «навсегда», а требуют постоянного поддержания;
- с какой скоростью теряются разные качества (быстрее всего – выносливость, медленнее – сила);
- как работать с клиентами, которые вынуждены делать перерывы (болезнь, отпуск, командировка).

Практическое занятие:

1. Анализ тренировочных подходов:

- классическая линейная прогрессия;
- волнообразное периодизирование;
- интенсивный объем.

2. Оценка эффективности через призму четырех фундаментальных законов тренировочного процесса.

Самостоятельная работа. Программирование недели (закон «доза – эффект» + специфичность). Составить два варианта недельного микроцикла для одного занимающегося (клиента):

Вариант А (для роста силы).

Вариант Б (для тонуса/поддержания).

Тема 2.3. Характеристика нагрузки: интенсивность, объем и понятие 1ПМ (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. Нагрузка как основной инструмент тренировки с отягощениями.

Основные параметры нагрузки.

1. Интенсивность нагрузки:

- внешняя и внутренняя интенсивность;
- связь интенсивности с мощностью выполняемой работы;
- факторы, повышающие интенсивность.

2. Объем нагрузки:

- определение объема через работу;
- факторы, увеличивающие объем;
- соотношение объема и интенсивности.

Взаимосвязь объема и интенсивности:

- принцип их разнонаправленности: высокий объем – низкая интенсивность и наоборот;
- кратковременное одновременное повышение обоих параметров (ударные микроциклы);

- влияние сочетания объема и интенсивности на адаптационные процессы.

Понятие 1ПМ (одноразовый максимум).

Практическое применение характеристик нагрузки.

Связь с принципами тренировки.

Практическое занятие. Анализ представленной тренировочной программы (работа с текстом).

1. Оценка сбалансированности интенсивности и объёма нагрузки в предложенной тренировочной программе (диспут/обсуждение).

2. Выявление методических ошибок.

3. Внесение корректировок в предложенную тренировочную программу (заполнить таблицу 3).

Таблица 3

Упражнение	Исходные параметры (подходы × повторения, % от 1ПМ, отдых)	Выявленные ошибки	Предлагаемые изменения	Обоснование изменений

Тема 2.4. Методы повышения интенсивности: пирамида, суперсеты, дроп-сеты, форсированные повторения (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. 1. Концепция внутренней и внешней интенсивности: внешняя интенсивность (объективная характеристика), внутренняя интенсивность (субъективная характеристика).

2. Классические методы повышения интенсивности: пирамида, суперсеты, три-сеты, гигантские сеты, дроп-сеты (ступенчатое снижение веса до отказа), форсированные повторения (добивка с помощью партнера).

3. Дополнительные техники и их роль: читинг (намеренное искажение техники), отдых-пауза (короткие серии с предельным весом), предварительное истощение (изоляция перед базой), вставочные подходы (тренировка мелких мышц в паузах).

4. Физиологическое обоснование:

- кумулятивная усталость – накопление метаболитов (молочная кислота, ионы водорода) и выброс анаболических гормонов (гормона роста);

- изменение характера нагрузки – чередование интенсивности и объема;

- запредельный отказ – рекрутирование быстро сокращающихся мышечных волокон, которые наиболее отзывчивы на рост (применение только для опытных атлетов).

Практическое занятие. Разработка тренировочной программы с применением методик увеличения интенсивности физических нагрузок (с учётом основных принципах построения тренировочного процесса).

Тема 2.5. Практическое применение циклирования (макро-, мезо-, микроциклы) и их адаптация при планировании фитнес-тренировок. (лекция – 4 ч., практическое занятие – 4 ч.)

Лекция. Периодизации, ее структуры (макро-, мезо-, микроциклов) и практические принципы циклирования нагрузки для достижения долгосрочного прогресса в фитнес-тренировках. Проблема «плато» и необходимость периодизации. Структура макро-, мезо- и микроциклов. Принципы циклирования нагрузки: соотношение объёма и интенсивности. Линейный и волнообразный методы периодизации. Роль восстановительных микроциклов в предотвращении перетренированности. Разбор практических схем построения циклов для набора массы и силы. Роль отдыха и восстановления.

Практическое занятие. Составление тренировочного занятия (плана) на 3 тренировочных дня с использованием принципа волнообразного изменения нагрузки

внутри недели и учётом микро-, мезо- и макроциклов. Для каждого дня прописать перечень упражнений, число подходов и повторений по группам мышц, соблюдая структуру тренировочного занятия.

Исходные данные занимающегося (клиента): _____.

Пол: _____.

Возраст: _____.

Стаж тренировок: _____.

Текущие результаты (например, достиг «плато» – силовые показатели и мышечная масса не растут последние 4–6 недель): _____.

Цель на ближайший год: _____.

Режим занятий: _____.

Таблица 4

№ п/п	Части ТЗ	Дозировка (мин.)	Содержание занятия		Организационно-методические указания
			Содержание деятельности фитнес-тренера	Содержание деятельности занимающихся (дозировка/методы)	
1	Подготовительный				
2	Основной				
3	Заключительный				

Модуль 3. Организация персонального тренинга

Тема: 3.1. Сбор информации: анкета здоровья, опрос, соматоскопия (осанка, сколиоз, плоскостопие) (лекция – 2 ч., практическое занятие – 4 ч.)

Лекция. Необходимость получения данных.

Оценка физической готовности клиента к предполагаемым нагрузкам с целью выявления потенциальных рисков.

Разработка безопасной и эффективной индивидуальной программы тренировок.

Определение истинных целей и мотивов клиента.

Установление доверительных отношений с клиентом, демонстрация профессиональной компетентности и заинтересованности в его благополучии.

Практическое занятие. Сбор информации о занимающемся (клиенте): анкетирование, опрос, соматоскопия.

Форма занятия: практический тренинг с элементами ролевой игры. Три ключевых этапа сбора информации:

1. Анкетирование:

- работа в парах;
- заполнение анкеты здоровья (роли: тренер и клиент);
- обсуждение выявленных факторов риска.

2. Интервьюирование:

- работа в парах;
- проведение опроса по чек-листу (цели, мотивация, образ жизни, ограничения);
- фиксация ответов;
- формулирование цели клиента по SMART-критериям;
- обсуждение скрытых мотивов клиента.

3. Соматоскопия:

- работа в парах (осматривающий + осматриваемый);
- проведение визуального осмотра осанки (спереди, сбоку, сзади);
- заполнение карты соматоскопии (фиксация всех отклонений);
- определение мышц для укрепления и растяжения.

4. Комплексный анализ:

- интегрирование данных из трёх блоков;
- заполнение «Карты занимающегося (клиента)»;
- разработка первичных рекомендаций (упражнения, ограничения, частота занятий);
- диспут/обсуждение (что было сложно, типичные ошибки).

Тема 3.2. Антропометрия и калипометрия. Расчёт процентного содержания жира по формулам для мужчин и женщин. Функциональные пробы (лекция – 2 ч., практическое занятие – 4 ч.)

Лекция. Измерения, вычисления и тестирования для начального этапа и мониторинга.

Антропометрия:

1. Правила измерений: основные точки и техника проведения измерений.

2. Калиперометрия:

- метод оценки состава тела;
- используемое оборудование – калипер;
- процедура проведения измерений.

2.1. Стандартные точки измерения:

- локализация участков тела для проведения измерений;
- расчёт процентного содержания жировой массы (формулы для мужчин и женщин).

Функциональные пробы:

1. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) (методы и процедуры).

2. Пробы для оценки функциональных возможностей организма:

- тест Руфье – Диксона;
- ортостатическая проба (оценка регуляции вегетативных функций).

Практическое занятие. Отработка практических навыков проведения антропометрических измерений и замеров кожно-жировых складок.

Модуль 4. Психолого-педагогические аспекты работы фитнес-тренера: мотивация, удержание и безопасность клиента в тренажёрном зале

Тема 4.1. Мотивирование клиента: постановка целей SMART, ведение дневника, стратегии удержания (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

Лекция. Ключевые факторы удержания занимающихся (клиентов) и снижения оттока занимающихся (клиентов) из спортивного зала.

1. Причины ухода клиентов.

2. Мотивация:

- мотивация через постановку цели;
- мотивация через процесс.

3. Техника постановки целей SMART.

4. Ведение дневника как инструмент контроля и мотивации.

5. Стратегии удержания клиентов.

Практическое занятие. Изучение и отработка навыков фитнес-тренера.

1. Методика формулирования чётких и достижимых целей SMART.

2. Ведение дневника прогресса (структура и польза):

- личные данные и замеры;
- SMART-цели;
- график тренировок;
- заметки о питании и самочувствии;
- результаты (замеры, фото «до/после»);
- достижения и комментарии тренера.

3. Стратегии удержания клиентов:

- обратная связь;
- публичное обязательство;
- поощрения;
- адаптация программы;
- вовлечение в сообщество;
- визуализация прогресса.

Заполнить таблицу, разработав комплексный план работы с гипотетическим клиентом и используя методики постановки целей SMART, ведения дневника прогресса и стратегий удержания.

Таблица 5

Этап работы	Задача	Пример заполнения/ инструкция	Результат (что нужно предоставить)
Знакомство и выявление мотивации	Провести мотивационное интервью с клиентом	Задать 5–7 вопросов, чтобы выявить мотивацию. Пример: «Почему для вас важно достичь этой цели?»	Список из 3–5 глубинных мотивов клиента
	Сформулировать 1 основную и 2 вспомогательные цели для клиента	Использовать критерии SMART. Пример основной цели: «Сбросить 5 кг за 3 месяца, чтобы улучшить самочувствие и повысить уровень энергии»	3 цели (1 основная + 2 вспомогательные), оформленные по SMART
	Разработать структуру дневника прогресса для клиента	Выбрать форму ведения (бумажная/электронная) и определите ключевые показатели. Пример показателей: вес, замеры, силовые результаты, самочувствие	Шаблон дневника прогресса (в виде таблицы или списка разделов)
	Выбрать и адаптировать 3 стратегии удержания под конкретного клиента	Соотнести стратегии с мотивацией клиента. Пример: если клиент социально ориентирован, сделайте акцент на вовлечении в сообщество. Варианты стратегий: обратная связь, публичное обязательство, поощрения, адаптация программы, сообщество, визуализация прогресса	План применения 3 стратегий с конкретными инструментами (например: еженедельные мини-консультации, челлендж в чате группы, система баллов)

	Составить график мониторинга прогресса и возможной адаптации программы	Определить периодичность замеров и консультаций. Пример: замеры 1 раз в 2 недели, мини-консультация 1 раз в неделю, полная коррекция программы каждые 6 недель	Календарь контроля на 3 месяца с указанием дат и типов мероприятий
--	--	--	--

Тема 4.2. Психологическая и физическая безопасность: управление стрессом, профилактика травм и создание доверительной среды (практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа – 2 ч.)

Практическое занятие. Теоретические основы и практическая отработка методов управления стрессовыми ситуациями, профилактики травматизма и формирования доверительных отношений с занимающимися (клиентами).

1. Управление стрессом и создание доверительной среды.

Теоретическое введение в методы управления стрессом.

Практическая отработка навыков установления первичного контакта с клиентом.

2. Профилактика травм и управление рисками.

Анализ внутренних и внешних факторов риска, идентификация критических точек контроля, оценка рисков и страховка в контексте силовых тренировок.

Методы оценки рисков и страховка в процессе силовых тренировок.

Разбор практических кейсов, иллюстрирующих применение вышеуказанных методов.

Самостоятельная работа

1. Заполнить таблицу факторов риска. Для каждого фактора нужно указать способ минимизации риска.

Таблица 6

Критерии	Факторы риска	Как минимизировать
Внешние факторы (3 примера)	1.	
	2.	
	3.	
Внутренние факторы (3 примера)	1.	
	2.	
	3.	

2. Разбор практического кейса с тревожным новичком.

В кейсе нужно определить стадии стресса клиента.

Описать пошаговый алгоритм действий тренера.

Предложить безопасные упражнения для первого занятия.

3. Разработать памятку по установлению доверительного контакта.

Памятка должна содержать 6–8 конкретных правил и приёмов общения.

Вариативная часть

Тема 1. Контроль за применением допинга в спорте и его последствия

Лекция. Правовые акты, направленные на контроль, противодействие и борьбу с нарушениями в спорте высших достижений, включают:

- Общероссийские антидопинговые правила (утвержденные приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947);
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (ст. 3.11, 6.18);
- Трудовой кодекс РФ (гл. 54.1);
- Уголовный кодекс РФ (ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- Международную конвенцию ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.);
- Международную конвенцию Совета Европы против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.);
- Всемирный антидопинговый кодекс – 2015;
- Международный стандарт «Запрещенный список ВАДА»;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.

Практическое занятие. Анализ аспектов, связанных с проблематикой допинга в спорте:

- определение термина «допинг» в контексте современных спортивных регламентов и антидопингового контроля;
- что такое «Запрещенный список»;
- может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы;
- кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS.

Анализ нормативно-правовых актов, регулирующих ответственность за правонарушения в сфере спортивных соревнований. На основании изученного материала необходимо выполнить задание, предусмотренное программой практического занятия, заполнить таблицу 7 с пояснениями по каждому пункту.

Таблица 7

№ п/п	Вопрос	Пояснение
1	Дайте определение термину «допинг» в контексте современных спортивных регламентов и антидопингового контроля	
2	Что такое «Запрещенный список» (Prohibited List)?	
3	Может ли спортсмен отказаться от сдачи допинг-пробы? Какие последствия?	
4	Кто обязан предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?	
5	Опишите основные цели антидопингового контроля	
6	Какие основные методы антидопингового контроля применяются для выявления допинга?	
7	Что такое биологический паспорт спортсмена и как он помогает в борьбе с допингом?	
8	Какие последствия для спортсмена наступают при подтверждении факта применения допинга?	
9	Объясните роль Всемирного антидопингового агентства (WADA) в борьбе с допингом	
10	Какие права и обязанности имеет спортсмен в процессе антидопингового контроля?	

Тема 2. Тренировка специальных групп населения (беременность, ожирение, реабилитация после травм)

Лекция. Три категории занимающихся (клиентов), требующих особого подхода в фитнес-тренировке: беременные женщины, лица с ожирением и клиенты на этапе реабилитации после травм. Строгий учёт медицинских противопоказаний и согласование программы с лечащим врачом.

1. Беременность – разрешённые виды активности, триместровая специфика, абсолютные противопоказания, правила контроля.

2. Ожирение – аэробные и силовые подходы, эффекты регулярных занятий, особенности методики для новичков.

3. Реабилитация после травм – этапы восстановления, принципы активной реабилитации, комплексный подход.

Практическое занятие. Анализ следующих аспектов, тренировочного процесса:

1. Обоснование ограничения использования максимальных и околопредельных нагрузок при работе с беременными женщинами и лицами, страдающими ожирением.

2. Сравнительный анализ реабилитационной тренировки и стандартной фитнес-тренировки.

3. Особенности модификации программы тренировок для беременных женщин в зависимости от триместра.

4. Перечень обязательных методов контроля состояния клиента для каждой из указанных групп.

5. Заполнить таблицу 8.

Таблица 8

Аспект	Что анализируем	Ключевые аргументы/особенности	Выводы
Ограничение нагрузок при беременности и ожирении			
Реабилитационная и стандартная фитнес-тренировка			
Модификация программы по триместрам			
Методы контроля состояния			