



UNIVER

## **ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ. КУРС: ИНСТРУКТОР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.**

### **1.**

#### **Физическая культура и спорт**

- 1.1. Общая характеристика и различия.
- 1.2. Фитнес: виды и описание.

### **2.**

#### **Физические качества и их развитие**

- 2.1. Сила.
- 2.2. Выносливость.
- 2.3. Гибкость.
- 2.4. Скорость.
- 2.5. Ловкость и координация.

### **3.**

#### **Основы анатомии и физиологии**

- 3.1. Мышцы и их строение.
- 3.2. Антогонисты и синергисты.
- 3.3. Основные мышцы и их функции:
  - функциональные группы мышц приводящие в движение позвоночник;
  - функциональные группы мышц приводящие в движение верхний плечевой пояс;
  - функциональные группы мышц приводящие в движение нижние конечности;
- 3.4. Строение нервно-мышечного аппарата и центральной нервной системы:

- исследование рефлексов;
- исследование анализаторов;
- исследование вегетативной нервной системы.

3.5. Управление движениями.

3.6. Сердечно-сосудистая система:

- частота сердечных сокращений;
- кровяное ( артериальное ) давление;
  - ударный отёк сердца;
  - минутный объем сердца;
  - сосудистое сопротивление;
  - региональный кровоток;
- газы и рН крови, гематокрит;
  - вирусная гемодинамика;
  - сердечный цикл;
- сила сокращения миокарда;
- сократимость сердечной мышцы;
- сердечный выброс и распределение крови.

3.7. Дыхательная система:

- система внешнего дыхания;
- исследование диффузной способности лёгких;
- роль дыхания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

3.8. Эндокринная система:

- щитовидная железа;
- гормоны надпочечников;
- гормоны поджелудочной железы;
  - гормоны гипофиза;
- гормоны парашитовидной железы

## 4.

### Профилактика травм и оказание первой помощи.

- 4.1. Симптомы и виды скелетных травм.
- 4.2. Факторы связанные с травмами.
- 4.3. Специфика скелетно-мышечных травм при тренировке на тренажерах.
- 4.4. Действия инструктора в экстремальных ситуациях.
- 4.5 Разминка и заминка.
- 4.6 Форма одежды.
- 4.7 Тейпинг.

## 5.

### Биомеханика

- 5.1. Биомеханические принципы движения.
- 5.2. биомеханика нижней конечности.
- 5.3. биомеханика позвоночника и таза.
- 5.4. биомеханика верхней конечности.

## 6.

### Тренировка силы

- 6.1. Основы силовой тренировки:
  - система тренировок;
  - техника силового тренинга;
  - силовой тренинг без грузов;
  - методы развития силовых способностей;
- особенности нагрузок для лиц с медицинскими ограничениями (возрастные, варикоз, посттравматический период, заболевания позвоночника);
- особенности силовых тренировок для детей и юниоров;
  - особенности тренировок для женщин.
- 6.2. Рекомендации по тренировке.
- 6.3. Варианты тренировок и их эффективность.

## 7.

### Силовые тренажеры и их применение

- 7.1. Знакомство с конструкцией силовых тренажеров.
- 7.2. Различные типы тренажеров.
- 7.3. Тестирование клиентов.
- 7.4. Разработка программ силовой тренировки.
  - 7.5. Дозировка.
  - 7.6. Паузы отдыха.
  - 7.7. Контроль и самоконтроль.
  - 7.8. Оказание помощи и страховки.
  - 7.9. Методы повышения мотивации.

## 8.

### Кардио-тренажеры.

- 8.1. Значение тренировки на выносливость.
- 8.2. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
  - 8.3. Принципы сверхнагрузки.
  - 8.4. Принцип специфичности.
- 8.5. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
  - 8.6. Знакомство с конструкцией кардио-тренажеров.
  - 8.7. Различные типы тренажеров.

8.8. Тестирование клиентов.

8.9. Определение рабочей ЧСС по формуле Карвонена и процентов ЧСС max.

8.10. Контроль за ЧСС.

## **9.**

### **Гибкость и методы её развития**

9.1. Значение гибкости.

9.2. Упражнения на гибкость в разминке.

9.3. Упражнения на гибкость в системе занятий силовой тренировкой на тренажерах.

## **10.**

### **Вопросы питания**

10.1. Пищеварительная система.

10.2. Энергетическая система организма.

10.3. Основы рационального питания.

10.4. Питание и фитнес.

10.5. Сбалансированное питание ( вода, белки, углеводы, добавки при физической нагрузке, растительная клетчатка).

10.6. Пищевые добавки ( углеводные и белковые, загрузка «углеводного» окна, антиоксиданты).

10.7. Белковые добавки и силовая тренировка.

10.8. Режим принятия пищи.

10.9. Питьевой режим. Водный объем человека.

10.10. Диетические препараты и устройства.

## **11.**

### **Тренировка в домашних условиях**

11.1 Базовые упражнения.

11.2 Упражнения с грузами.

11.3 Скакалка, прыжковые упражнения.

11.4 Упражнения с резиновыми жгутами.

11.5 Тренировка мышц спины, пресса и мышц кора.

11.6 Упражнения с собственным весом.

## **12.**

### **Психологические аспекты**

12.1. Психология способностей;

- основные понятия и определения;

- способность к общению.

12.2. Коммуникация:

+7 90000 173 11

- психологическая структура общения;
- коммуникативная сторона общения;
- механизмы восприятия человека человеком и взаимопонимание в процессе общения.

12.3. Проведение эффективных тренировок.

12.4. Основные принципы проведения тренировок.

12.5. Теория личности:

- методы определения личности;
- принципы личностного обследования;
- личностные особенности тренера и клиента;
- мотивация.

### **Практические навыки:**

- тестирование клиента;
- составление индивидуальных программ тренировок и программ питания.

**Учиться у нас престижно!**

