

## 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### 2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	4-6	5	3 недели
	8	6	2 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по учебной работе ФГБОУ ВО «СГУС».

### 2.2 Учебный план

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Инструктор тренажерного зала»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоёмкость всего в часах	Трудоёмкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1	Теоретические основы силовой тренировки. Классификация силовых упражнений. Виды и режимы работы мышц	10	4	2	2	6	
2	Принципы планирования и построения тренировочного процесса в силовой тренировке	10	4	2	2	6	

3	Разработка индивидуальных программ. Контроль за состоянием здоровья занимающихся	12	6	2	4	6	
4	Организация и проведение тренировочных занятий. Вводный инструктаж	12	8	2	6	4	
5	Материально-техническое обеспечение занятий в условиях тренажерного зала. Профилактика травматизма на занятиях в условиях тренажерного зала	14	6	2	4	8	
6	Основы питания при построении тренировок разной направленности в тренажерном зале	12	6	2	4	6	
Итоговая аттестация (зачет)		2	2	2			
Итого		72	36	14	22	36	

### 2.3 Рабочие программы учебных разделов

**Тема 1. Теоретические основы силовой тренировки. Классификация силовых упражнений. Виды и режимы работы мышц (10 часов).**

**Лекция «Теоретические основы силовой тренировки. Классификация силовых упражнений. Виды и режимы работы мышц» (2 часа).**

История возникновения бодибилдинга. Определение понятий «тренажерный зал», «тренажер», «свободное отягощение». Определение силовой тренировки, ее основные компоненты (нагрузка, интенсивность, объем). Принципы, цели и задачи силовой тренировки. Общая модель инструктора тренажерного зала.

Принципы классификации упражнений, применяемых в силовой тренировке (по количеству задействованных мышц, по структурности