

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»



ТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

Стягов Ю.И.

от «07» октября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Современные методики функционального тренинга»

Трудоемкость- 72 часа

Астрахань 2026

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель ППК: Совершенствование и получение новых профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области фитнес-индустрии, в части проектирования, методического обеспечения и управления процессом функционального тренинга.

1.2. Программа разработана на основе:

- Профессионального стандарта: «Тренер», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «27» апреля 2023 г. № 362н.

Регистрационный номер – 48 ;

Вид профессиональной деятельности: Руководство спортивной подготовкой спортсменов и их коллективов и проведение спортивных мероприятий со спортсменами и их коллективами (спортивными командами)

Обобщенная трудовая функция (код А): Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов

Трудовые функции:

Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта - А/01.5

Проведение тестов физической и функциональной подготовленности спортсменов и консультирование тренеров - А/04.5

- Профессионального стандарта: «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «24» декабря 2020 г. № 950н.

Регистрационный номер – 1407;

Вид профессиональной деятельности: Организация и продвижение фитнес-услуг населению

Обобщенная трудовая функция (код А): Организация продвижения фитнес-услуг среди населения

Трудовые функции:

Вовлечение населения в занятия фитнесом - А/01.5

Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом - А/02.5

- Профессионального стандарта: «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «27» апреля 2023 г. № 353н.

Регистрационный номер – 1623;

Вид профессиональной деятельности: – «Организация и оказание фитнес-услуг населению» код 05.017.

Обобщенная трудовая функция (код В): Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе - В6

Трудовые функции:

Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта - В/01.6;

Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей - В/03.6;

- **Единого квалификационного справочника** должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный [приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года N 761н](#) (зарегистрирован Минюстом России 6 октября 2010 года N 18638).

Наименование должности: тренер, фитнес-тренер.

1.3. Планируемые результаты освоения

программы

Виды деятельности	Трудовые функции и/или профессиональные компетенции	Владеть навыками и/или иметь опыт	Уметь	Знать
Тренерская деятельность	ПК-1: Проектирование и реализация тренировочных занятий по функциональному тренингу	планирования и проведения оздоровительных и тренировочных занятий по функциональному тренингу	проводить оздоровительные и тренировочные занятия (индивидуальные и групповые)	современные методики планирования и проведения оздоровительных и тренировочных занятий по функциональному тренингу
Тренерская деятельность	ПК-2: Диагностика текущего состояния и мониторинг динамики функциональной подготовленности клиентов	анализа данных и оценки уровня функциональной подготовленности	оценивать готовность клиента к изменению внешней нагрузки на основе критериев качества движения	методы оперативного (текущего) и этапного контроля в фитнесе

1.4. Требования к слушателю: лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики, высшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью «Физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес» или дополнительную профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта.

1.5. Форма обучения и режим занятий: очно-заочная, заочная с применением ЭО и ДОТ, 72 ч. (обучение в течении 14 дней).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план (очно-заочное обучение)

№ п / п	Наименовани е дисциплины/ раздела/	Аудиторные часы			Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Форма промежу точной аттестаци и
		всего	в том числе		Всего	в том числе				
			ле кц ии	прак. заняти я		лекци и	лаб. раб.	практ .занят ия		
1	2		3		4	5	6	7	8	9
1.	Теория и методика функциональн ой подготовки в фитнесе	6	-	6	6	6	-	-	-	зачет (тестиров ание- Д)
2.	Функциональ ная тренировка: методика, планирование и управление	-	-	-	58	58	-	-	-	зачет (тестиров ание - Д)
Итого теоретического обучения		70ч								
Итоговая аттестация (зачет в виде тестирования)		2 ч								
Всего		72ч								

2.2. Учебный план (заочное обучение)

№ п/ п	Наименование дисциплины/разд ела/	Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Форма промежуточ ной аттестации
		Всего	в том числе				
			лекции	лаб. раб.	практ. занятия, семинары		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория и методика функциональной подготовки в фитнесе	12	6	-	6	-	зачет (тестирование - Д)
2.	Функциональная тренировка: методика, планирование и управление	58	58	-	-	-	зачет (тестирование - Д)
Итого теоретического обучения		70ч				-	
Итоговая аттестация (зачет в виде тестирования)		2 ч					
Всего		72ч					

2.2. Календарный учебный график

[illegible]

2.3. Рабочие программы дисциплин

2.3.1. Дисциплина 1: «Теория и методика функциональной подготовки в фитнесе»

Цель освоения дисциплины: формирование у слушателей системы научно-методических знаний и практических навыков анализа движений, необходимых для безопасного проектирования и реализации тренировочного процесса на основе принципов функциональной подготовки.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- современные методики планирования и проведения оздоровительных и тренировочных занятий по функциональному тренингу;
- методы оперативного (текущего) и этапного контроля в фитнесе;

Слушатель должен уметь:

- проводить оздоровительные и тренировочные занятия (индивидуальные и групповые);
- оценивать готовность клиента к изменению внешней нагрузки на основе критериев качества движения;

Слушатель должен владеть:

- планирования и проведения оздоровительных и тренировочных занятий по функциональному тренингу;
- анализа данных и оценки уровня функциональной подготовленности.

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4
1.Фундаментальные основы функциональной подготовки	«Тренируем движение, а не отдельные мышцы». Миофасциальные цепи. Законы физики в тренажерном зале (рычаги, центр масс, база опоры) (2ч)	<i>Практикум:</i> Отработка навыка удержания нейтрального положения позвоночника под нагрузкой. Тестирование работы диафрагмы у партнера (2ч)	-
2.Скрининг и оценка движения	Показания и противопоказания к нагрузке. Разница между	<i>Практикум:</i> Работа в парах. Проведение полного протокола	-

	гипермобильностью и нестабильностью (2ч)	скрининга с заполнением чек-листа ограничений. Поиск причин нарушения техники через призму биомеханики (2ч)	
3.Методика построения занятия	Правила составления связок упражнений. Когда использовать статическую растяжку, а когда динамическую. Методы автовосстановления ЦНС во время сессии (2ч)	Слушатель получает карточку с описанием клиента (возраст, травмы, цели, результаты скрининга). Задача: обосновать перед преподавателем выбор первых трех упражнений для этого человека и объяснить, какие параметры нагрузки будут контролироваться (2ч)	-
ИТОГО: 12ч	6ч	6ч	зачет (Д) (тестирование)

2.3.1.1. Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа не предусмотрена.

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование:

Вопрос 1. В чем заключается фундаментальное отличие философии «Movement before Muscles» («Движение в приоритете над мышцами») от традиционного бодибилдинга?

- А) В использовании только веса собственного тела.
- Б) В приоритете выполнения глобальных двигательных паттернов над изолированной гипертрофией мышц.
- В) В исключении работы со свободными весами.
- Г) В тренировке исключительно на нестабильных поверхностях.

Вопрос 2. Какова основная функция глубокой стабилизационной системы (диафрагма, тазовое дно, поперечная мышца живота)?

- А) Создание максимальной мощности при беге.
- Б) Увеличение объема грудной клетки.
- В) Предсжатие (*pre-tension*) и создание жесткого цилиндра для передачи усилия между верхними и нижними конечностями.
- Г) Сгибание позвоночника вперед.

Вопрос 3. Что такое миофасциальные цепи?

- А) Отдельные мышцы, работающие независимо друг от друга.
- Б) Нервные узлы в позвоночнике.
- В) Сухожилия, крепящие мышцы к костям.
- Г) Система передачи механической силы и нервного импульса через соединительную ткань (фасции) вдоль вектора движения.

Вопрос 4. Какой сустав является основным шарниром (осью вращения) при правильном выполнении тазово-заднего наклона (*Hip Hinge*)?

- А) Коленный.
- Б) Голеностопный.
- В) Тазобедренный.
- Г) Поясничный отдел позвоночника.

Вопрос 5. Что означает кйинг «раздвиньте пол стопами» во время приседания?

- А) Максимально широко расставить носки.
- Б) Активировать наружные ротаторы бедра и ягодичные для предотвращения вальгуса коленей через закрытую кинетическую цепь.
- В) Подняться на носки.
- Г) Сдвинуть коврик ногой.

Вопрос 6. В какой фазе движения нагрузка на межпозвонковые диски поясничного отдела максимальна при нарушении техники?

- А) В момент перехода из эксцентрической фазы (опускания) в concentрическую (подъем), особенно при потере нейтрального положения («подмигивание ягодицами»).
- Б) При фиксации в верхней точке.
- В) Только при работе с весом более 100 кг.
- Г) Во время статической растяжки после тренировки.

Вопрос 7. Как изменение длины рычага влияет на нагрузку в упражнении?

- А) Никак не влияет.
- Б) Чем короче рычаг, тем тяжелее мышце преодолевать сопротивление.
- В) Чем длиннее рычаг (расстояние от сустава до точки приложения силы), тем больше момент силы и нагрузка на сустав/мышцу.
- Г) Нагрузка зависит только от веса отягощения.

Вопрос 8. Что оценивает тест активного подъема прямой ноги (*ASLR*)?

- А) Силу квадрицепса.
- Б) Мобильность разгибателей бедра и стабильность таза (часто — натяжение задней цепи и состояние сгибателей).
- В) Гибкость плечевого пояса.
- Г) Выносливость икроножных мышц.

Вопрос 9. Во время теста приседания над скамьей у клиента сильно сводит внутрь колени (вальгус). О чем это чаще всего свидетельствует?

- А) О слабости приводящих мышц.
- Б) О гиперактивности четырехглавой мышцы.
- В) Об узкой постановке стоп.
- Г) О недостаточной активности большой ягодичной мышцы и слабости наружных ротаторов бедра.

Вопрос 10. Что является абсолютным «красным флагом», требующим немедленной остановки упражнения и направления клиента к врачу?

- А) Жалоба на острую, простреливающую боль с иррадиацией (отдачей) в конечность или онемение.
- Б) Потоотделение выше нормы.
- В) Легкое жжение в работающей мышце.
- Г) Покраснение лица.

Вопрос 11. Что расшифровывается под аббревиатурой протокола *RAMP*, пришедшего на смену классической разминке?

- А) Repeat, Activate, Move, Push.

- Б) Raise (повысить температуру), Activate (активировать), Mobilize (мобилизовать), Potentiate (потенцировать/мощность).
- В) Run, Agility, Measure, Practice.
- Г) Relax, Assess, Massage, Prepare.

Вопрос 12. Что понимается под масштабированием (регрессией/прогрессией) упражнения?

- А) Изменение названия упражнения.
- Б) Переход от тренажеров к свободным весам.
- В) Уменьшение времени отдыха.
- Г) Корректировка переменных (рычаг, площадь опоры, темп, вектор силы) для адаптации нагрузки под уровень клиента без смены самого паттерна.

Вопрос 13. Если тренер дает команду «Натяните футболку лопатками» при выполнении тяги, какую технику он корректирует?

- А) Наклон головы.
- Б) Сведение плеч вперед (протракцию) и активацию ретракторов (средней части трапеции).
- В) Глубину приседа.
- Г) Захват грифа.

Вопрос 14. Для чего применяется шкала Борга (*RPE — Rate of Perceived Exertion*)?

- А) Для субъективной оценки интенсивности нагрузки самим клиентом (по ощущениям).
- Б) Для измерения роста клиента.
- В) Для подсчета калорий.
- Г) Для определения гибкости.

Вопрос 15. Почему в функциональном тренинге избегают длительной пассивной статической растяжки непосредственно перед силовой работой?

- А) Она сжигает слишком много калорий.
- Б) Она увеличивает риск судорог.
- В) Она запрещена правилами техники безопасности.
- Г) Она может временно снизить мышечную силу и активацию за счет десенситизации нейромышечного соединения и потери упругой энергии фасций.

Вопрос 16. Клиент — офисный работник с гиперлордозом (избыточным прогибом в пояснице) и выпирающим животом. Какая зона требует первичной активации согласно логике «сверху вниз» и «глубоких слоев»?

- А) Квадрицепсы.
- Б) Прямая мышца живота (скручивания).
- В) Диафрагма и поперечная мышца живота для восстановления контроля внутрибрюшного давления.
- Г) Икроножные мышцы.

Вопрос 17. При выполнении выпада колено рабочей ноги уходит далеко за линию носка, а пятка отрывается. Какое ограничение наиболее вероятно первично?

- А) Слабость бицепса бедра.
- Б) Недостаточная дорсифлексия (подвижность на себя) голеностопа.
- В) Узкая одежда.
- Г) Слабость зрения.

Вопрос 18. Что такое «эффект домино» в контексте функциональных цепей?

- А) Компенсаторное нарушение функции вышележащего сустава из-за ограничения подвижности нижележащего (например, проблема в голеностопе ведет к боли в пояснице).
- Б) Использование специальных костяшек для игр.
- В) Одновременная усталость всех мышц.
- Г) Страх высоты.

Вопрос 19. В протоколе *RAMP* фаза «Potentiate» направлена на:

- А) Полное расслабление организма.
- Б) Повышение возбудимости нервной системы и подготовку к пиковым скоростно-силовым проявлениям (плиометрика, ускорения).
- В) Измерение пульса.
- Г) Проверку инвентаря.

Вопрос 20. Тренер просит клиента замедлить опускание штанги в наклоне до 4 секунд. На работу каких структур он делает основной акцент в этой фазе?

- А) Связок и сухожилий.
- Б) Мышечных веретен и медленных мышечных волокон, повышая контроль и время под нагрузкой (TUT).
- В) Суставных капсул.
- Г) Сердечно-сосудистой системы.

2.3.1.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Рабочие места обучающихся.
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для

	просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер
--	---

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература:

1. Биомеханика физических упражнений. Учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, В. А. Стеблецова. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательство Лань, 2024. – 224 с. – ISBN 978-5-8114-7353-3. – Текст : непосредственный.
2. Анатомия человека. В 2 томах. Т. 2 / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 496 с. – ISBN 978-5-9704-6019-1. – Текст : непосредственный.
3. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Деластье ; [пер. с фр.]. – Москва : Рипол Классик, 2021. – 144 с. – ISBN 978-5-386-09675-5. – Текст : непосредственный.
4. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для вузов / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Спорт, 2022. – 624 с. – ISBN 978-5-907225-83-8. – Текст : непосредственный.
5. Атлас анатомии человека / Фрэнк Х. Неттер ; под ред. Н. О. А а. – 7-е изд. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 640 с. – ISBN 978-5-9704-6296-6. – Текст : непосредственный.
6. Анатомия упражнений для фитнеса, силовых тренировок и спорта / Катерина Спидио. – Москва : Эксмо, 2019. – 208 с. – ISBN 978-5-04-097561-7. – Текст : непосредственный.
7. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. пособие / В. И. Уткин. – Москва : Спорт, 2020. – 232 с. – ISBN 978-5-906839-85-3. – Текст : непосредственный.
8. Основы анатомии и физиологии человека / Д. Б. Никитюк, С. В. Ключкова, Н. Т. Алексеева. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 368 с. – ISBN 978-5-9704-5477-0. – Текст : непосредственный.
9. Функциональная анатомия мышечной системы : учебное пособие / А. А. Гладышева. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 176 с. – Текст : непосредственный.

б) дополнительная литература

10. Фитнес-анатомия. Уникальная программа тренировок / Грант К., Кемпбелл М. – Москва : АСТ, 2022. – 224 с. – ISBN 978-5-17-109255-9. – Текст : непосредственный.

в) информационное обеспечение:

1. Портал персональных тренеров России Ассоциации профессионалов фитнеса [Электронный ресурс]. — URL: <https://fitnes-profi.ru/> (дата обращения: 10.08.2026).
2. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] : электронная каталогизация изданий по физической культуре. — URL: <https://www.rsl.ru/> (дата обращения: 10.08.2026).
3. Научная электронная библиотека eLibrary.ru [Электронный ресурс]. — URL: <https://elibrary.ru/>

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/ 4. https://fitstars.ru	Лекция. практические занятия	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICROPHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

2.3.2. Дисциплина 2: «Функциональная тренировка: методика, планирование и управление»

Цель освоения дисциплины: формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для самостоятельного проектирования долгосрочных тренировочных программ (мезоциклов и макроциклов), управления состоянием клиента в процессе занятий и методического обеспечения индивидуальных и групповых форматов функционального тренинга.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- современные методики планирования и проведения оздоровительных и тренировочных занятий по функциональному тренингу;
- методы оперативного (текущего) и этапного контроля в фитнесе;

Слушатель должен уметь:

- проводить оздоровительные и тренировочные занятия (индивидуальные и групповые);
- оценивать готовность клиента к изменению внешней нагрузки на основе критериев качества движения;

Слушатель должен владеть:

- планирования и проведения оздоровительных и тренировочных занятий по функциональному тренингу;
- анализа данных и оценки уровня функциональной подготовленности.

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4
1.Функциональная анатомия в контексте движения	Миофасциальные цепи по Т. Майерсу. Роль глубокой стабилизационной системы в поддержании нейтрального положения позвоночника (4ч)	-	-
2.Функциональная анатомия в контексте движения	Анализ региональных межсегментарных дисфункций при выполнении многосуставных движений (4ч)	-	-
3.Биомеханика и кинезиология базовых двигательных паттернов (шаблонов)	Рычаги, центр масс и база опоры в приседаниях, тягах, выпадах, жимовых и ротационных движениях. Векторы приложения силы при работе со свободными весами, подвесными системами (TRX/BOSU) и весом собственного тела (4ч)	-	-
4.Биомеханика и кинезиология базовых двигательных	Критические углы в суставах: безопасные диапазоны мобильности для коленного, плечевого и голеностопного	-	-

паттернов (шаблонов)	суставов (4ч)		
5.Методика проектирования тренировочных программ	Алгоритм построения занятия: RAMP-протокол (<i>Raise, Activate, Mobilize, Potentiate</i>) вместо классической разминки. Принципы подбора упражнений под цели клиента (мобильность, стабильность, сила, мощность) (4ч)	-	-
6.Методика проектирования тренировочных программ	Масштабирование нагрузки: методы прогрессии и регрессии без смены самого упражнения (изменение рычага, площади опоры, темпа, пауз). Структура основной части: суперсеты, чередование плоскостей, работа агонист-антагонист (4ч)	-	-
7.Аудит и коррекция готовых тренировочных программ	Дисбаланс горизонтальных/вертикальных тяг и жимов, игнорирование фронтальной плоскости, отсутствие работы над ротацией. Коррекция планов с учетом выявленных биомеханических ограничений клиента (6ч)	-	-
8.Специализированные протоколы подготовительной и заключительной частей	Динамическая мобилизация против статической растяжки перед нагрузкой. Активационные техники для гипотоничных мышечных групп (ягодичные, глубокие мышцы шеи) (6ч)	-	-
9.Специализированные протоколы подготовительной и заключительной частей	Заминка как инструмент восстановления ЦНС и вегетативной нервной системы: дыхательные протоколы, нейромышечное расслабление, миофасциальный релиз (6ч)	-	-
10.Периодизация функциональной подготовки (мезо- и макроциклы)	Периодизация применительно к фитнес-клиентам (не спортсменам). Планирование фаз накопления	-	-

	(объем), трансформации (интенсивность) и реализации (пиковая мощность/выносливость) (4ч)		
11.Невербальная коммуникация и система профессиональных команд	Тактильный и визуальный кьюинг. Управление вниманием группы через голосовой тембр, зрительный контакт и позиционирование тренера в пространстве (4ч)	-	-
12.Методы контроля и модуляции интенсивности	Субъективные шкалы: Borg RPE, мониторинг самочувствия (talk test). Объективные метрики: ЧСС-мониторинг, оптическая оценка скорости выполнения (velocity-based training), контроль времени под нагрузкой (4ч)	-	-
13.Методы контроля и модуляции интенсивности	Протоколы автовосстановления: критерии снижения веса или отмены подхода при нарушении техники (красные флаги боли) (4ч)	-	-
ИТОГО: 58ч	58ч	-	зачет (Д) (тестирование)

2.3.1.1. Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет (Д)

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа не предусмотрена.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование:

Вопрос 1. При выполнении приседания ограничение тыльного сгибания (дорсифлексии) голеностопного сустава неизбежно приведет к:

- А) Увеличению активности бицепса бедра.
- Б) Потере нейтрального положения поясничного отдела позвоночника или раннему сгибанию таза («подмигивание ягодицами»).
- В) Гипертрофии икроножных мышц.
- Г) Стабилизации коленного сустава в вальгусе.

Вопрос 2. Какова основная роль диафрагмы в функциональной тренировке помимо респираторной?

- А) Создание внутрибрюшного давления (*IVP*) как части глубокой стабилизационной системы.
- Б) Основной разгибатель спины.
- В) Стабилизация шейного отдела.
- Г) Приведение плеча.

Вопрос 3. В чем ключевое биомеханическое отличие тазово-заднего наклона (*Hip Hinge*) от приседания?

- А) В скорости выполнения движения.
- Б) В положении рук над головой
- В) В использовании только одной ноги.
- Г) В доминировании работы тазобедренного сустава при относительно фиксированном угле в коленном суставе на старте.

Вопрос 4. Что происходит с моментом силы (нагрузкой), если увеличить длину рычага (например, полностью выпрямить руки при подъеме гантелей в стороны)?

- А) Момент силы уменьшается, движение становится легче.
- Б) Рычаг не влияет на момент силы.
- В) Нагрузка перемещается на суставы.
- Г) Момент силы увеличивается, нагрузка на мышцу-агонист возрастает.

Вопрос 5. Какой протокол является наиболее современным стандартом для построения разминки вместо классической схемы «кардио + махи»?

- А) Протокол *TABATA*.
- Б) Протокол *RAMP* (*Raise, Activate, Mobilize, Potentiate*).
- В) Статическая растяжка всех групп.
- Г) Только работа на эллипсе.

Вопрос 6. Что такое «интервальная гипоксически-гиперкапническая тренировка» в контексте заминки?

- А) Задержка дыхания под водой.

- Б) Бег в газовой маске.
- В) Использование дыхательных протоколов для стимуляции парасимпатической нервной системы и восстановления после стресса.
- Г) Работа на высоте более 2000 метров.

Вопрос 7. Во время аудита видео клиента вы видите, что при выполнении тяги горизонтального блока у него сильно переразгибаются локти в конечной точке, а лопатки остаются сведенными постоянно. Главная методическая ошибка?

- А) Слишком легкий вес.
- Б) Неправильный цвет рукоятки.
- В) Отсутствие эксцентрического контроля и нарушение ритма «расслабление-сокращение» (антагонист не дает полной амплитуды агонисту).
- Г) Клиент слишком быстро дышит.

Вопрос 8. При разборе плана новичка вы видите 5 тяжелых силовых упражнений подряд на одну мышечную группу. Как называется эта ошибка планирования?

- А) Волнообразная периодизация.
- Б) Локальное истощение и нарушение межмышечной координации из-за отсутствия чередования плоскостей/регионов.
- В) Линейная прогрессия.
- Г) Метод предварительного утомления.

Вопрос 9. Какова главная задача фазы *Potentiate* в протоколе *RAMP*?

- А) Повысить возбудимость ЦНС и подготовить нервную систему к пиковым скоростно-силовым проявлениям (плиометрика).
- Б) Максимально расслабить мышцы.
- В) Измерить пульс.
- Г) Сделать самомассаж. Ответ: Б

Вопрос 10. Почему длительная статическая растяжка перед силовой работой считается нежелательной в функциональном тренинге?

- А) Она вызывает мгновенную атрофию.
- Б) Она повышает давление.
- В) Она запрещена законом.
- Г) Из-за временного снижения жесткости сухожильно-мышечного комплекса и потери упругой энергии фасций (эффект снижения производительности).

Вопрос 11. Если цель клиента — участие в любительском кроссфит-турнире через 12 недель, какой тип мезоцикла должен предшествовать неделе соревнований?

- А) Накопительный (объемный).
- Б) Трансформационный (интенсивный).
- В) Втягивающий.
- Г) Реализационный (выход на пик / Тейперинг).

Вопрос 12. Что характеризует «нижний перекрестный синдром», который часто учитывается при долгосрочном планировании для офисных работников?

- А) Комбинация гиперактивности сгибателей бедра и разгибателей поясницы при слабости ягодичных и пресса.
- Б) Слабость шеи и верха трапеции.
- В) Плоскостопие.
- Г) Боль в запястьях. Ответ: Б

Вопрос 13. Какая команда тренера является примером правильного биомеханического кийинга для коррекции провисающего таза в планке?

- А) «Напряги пресс!»
- Б) «Дышите глубже!»
- В) «Подверните таз немного на себя, чтобы убрать прогиб в пояснице».
- Г) «Смотрите в пол!»

Вопрос 14. Что означает тактильный кьюинг «правило трех точек касания» при обучении движению?

- А) Тренер должен коснуться клиента три раза за подход.
- Б) Три вдоха перед началом.
- В) Обеспечение стабильной базы опоры (например, стопа-стопа-таз на полу) перед добавлением динамики или внешнего веса.
- Г) Три повторения до отказа.

Вопрос 15. Что измеряет шкала Борга (*RPE - Rate of Perceived Exertion*)?

- А) Уровень сахара в крови.
- Б) Количество сожженных калорий.
- В) Субъективное восприятие тяжести нагрузки самим клиентом.
- Г) Рост мышечной массы.

Вопрос 16. В оптическом контроле скорости (*Velocity-Based Training - VBT*), если скорость штанги резко падает ниже установленного порога (например, 0.3 м/с), тренер обязан:

- А) Добавить еще больше веса.
- Б) Уменьшить время отдыха.
- В) Заставить сделать форсированные повторения.
- Г) Остановить подход, так как наступило значительное утомление ЦНС и техника под угрозой.

Вопрос 17. Формула расчета плотности тренировки (*Density*):

- А) Время / Объем работы.
- Б) Вес / Повторения.
- В) Объем работы / Время.
- Г) Пульс / Возраст.

Вопрос 18. Клиент жалуется на боль в плече при жиме лежа, но МРТ показывает здоровые связки. При скрининге выявлена плохая ротация грудного отдела. Каков будет грамотный управленческий шаг тренера?

- А) Временно модифицировать упражнение (замена на жим гантелей нейтральным хватом или работу с эспандерами) и включить мобилизацию грудного отдела в план.
- Б) Увеличить рабочий вес для адаптации.
- В) Отправить клиента домой на неделю.
- Г) Проигнорировать жалобу. Ответ: Б

Вопрос 19. При планировании группового занятия формата *HIIT* обнаружилось, что в зале на 3 человека больше заявленного максимума безопасности. Согласно правилам управления рисками (*SOP*), приоритет действия тренера:

- А) Отказать в допуске «лишним» клиентам ради соблюдения норм площади и безопасности, предложив им следующее окно.
- Б) Провести занятие быстрее.
- В) Поставить двоих на один коврик.
- Г) Выключить музыку.

Вопрос 20. Что подразумевается под «методом автопериодизации» (*Autoregulation*) в управлении интенсивностью?

- А) План написан роботом.
- Б) Автоматическое списание денег за абонемент.
- В) Тренировки только по выходным.
- Г) Корректировка рабочего веса и объема дня "на лету" на основе текущего самочувствия клиента (по *RPE* или *VBG*), а не строго по бумажному плану.

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Рабочие места обучающихся.
Аудитория для проведения занятий	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения

практического типа.	Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Рабочие места обучающихся.
	<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

**б) Учебно-методическое и информационное обеспечение
основная литература:**

1. Воробьев, С. В. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / С. В. Воробьев, Т. Ю. Круцевич. — Москва : Спорт, 2023. — 448 с. — ISBN 978-5-907601-12-4. — Текст : непосредственный.
2. Карп, К. Анатомия функциональных тренировок = Functional Training Anatomy / Кевин Карп, Мэри Кейт Фейт ; перевод с английского Е.

Лоскутовой. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-04-165432-1. — Текст : непосредственный.

3. Эверетт, Г. Биомеханика силовых тренировок: шесть основных упражнений / Грег Эверетт ; перевод с английского П. Иноземцева. — 2-е изд. — Москва : Тьюрь, 2021. — 352 с. — ISBN 978-5-6046279-0-8. — Текст : непосредственный.

4. Тюпа, В. В. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. В. Тюпа, И. Н. Солопов. — Москва : Спорт, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-907225-83-2. — Текст : непосредственный.

5. Бурбо, А. Анатомия физических упражнений / Анджела Бурбо ; перевод с английского О. Перфильева. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. — 288 с. — ISBN 978-5-222-33456-7. — Текст : непосредственный.

дополнительная литература

6. Чендлер, Т. Функциональный тренинг. Спортивные метрики, мониторинг производительности и эффективные программы / Тим Чендлер, Дэн Бейкер. — Москва : Тульская типография, 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-907601-45-2. — Текст : непосредственный.

7. Майерс, Т. Анатомические поезда / Томас Майерс ; перевод с английского. — 4-е изд. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с. — ISBN 978-5-04-111142-8. — Текст : непосредственный.

8. Кларк, М. Основы коррекции движений. Интеграция науки о движении в фитнес-программы / Майк Кларк, Рассел Бёрк ; перевод с английского под ред. А. Мироненко. — Москва : Наука, 2021. — 312 с. — ISBN 978-5-02-040892-1. — Текст : непосредственный.

9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — Москва : Советский спорт, 2019. — 200 с. — ISBN 978-5-00129-105-1. — Текст : непосредственный.

10. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — Москва : Спорт, 2019. — 216 с. — ISBN 978-5-9500178-5-0. — Текст : непосредственный.

11. Салем, Г. Функциональное тестирование в фитнесе: протоколы оценки и интерпретация результатов / Габи Салем, Владимир Колиско. — Санкт-Петербург : Питер, 2022. — 224 с. — ISBN 978-5-4461-1945-6. — Текст : непосредственный.

12. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург : Питер, 2020. — 352 с. — ISBN 978-5-4461-1597-7. — Текст : непосредственный.

Конец формы

Нормативные документы и стандарты

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2025) // Собрание законодательства РФ. — 2007. — № 50. — Ст. 6242.

2. ГОСТ Р 57116-2016. Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-услугам. — Введ. 2018-01-01. — Москва : Стандартинформ, 2016. — 15 с. —

Текст : электронный // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов : [сайт]. — URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200140322> (дата обращения: 24.09.2026).

3. ГОСТ Р 56644-2015. Услуги населению. Фитнес-услуги. Общие требования. — Введ. 2016-01-01. — Москва : Стандартиформ, 2015. — 12 с. — Текст : электронный.

4. Профессиональный стандарт «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 953н). — Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102050018> (дата обращения: 24.09.2026).

5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).

в) информационное обеспечение:

1. Портал персональных тренеров России Ассоциации профессионалов фитнеса [Электронный ресурс]. — URL: <https://fitnes-profi.ru/> (дата обращения: 10.08.2026).

2. Программы для планирования тренировок и контроля результатов: *Trainerize*, *TrueCoach*, отечественные CRM-системы (*FitBase*, *Mobifitness*). Используются для ведения дневников клиентов, постановки задач и сбора обратной связи.

3. Приложения для трекинга активности и пульса: Интеграция со смарт-часами и браслетами (*Polar Flow*, *Garmin Connect*) для анализа variability сердечного ритма (BCP) и недопущения перетренированности группы.

4. ПО для диетологического расчета: *FatSecret Pro*, *MyFitnessPal* (или аналоги) для обучения составлению КБЖУ.

5. Видеоаналитика движения: Использование замедленного воспроизведения на планшетах или специализированных программах (например, *Dartfish*, доступном в профильных вузах) для разбора ошибок в технике выполнения упражнений клиентами.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/	Лекция. Практические	Используются системы дистанционного обучения

2. https://fitstars.ru	занятия.	Getcourse https://dpo30.getcourse.ru https://dpo30.upft.ru при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
--	----------	---

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

К преподаванию дисциплин по программе повышения квалификации привлекаются преподаватели, имеющие высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и опыт преподавательской деятельности в области «Физическая культура и спорт», а также ведущие тренеры по фитнесу, имеющие опыт тренерской деятельности в разных видах фитнеса.

Обучение по программе реализовано в формате очно-заочного и заочного обучения, с элементами дистанционного обучения, с применением активных технологий совместного обучения в электронной среде. Учебный материал представляется в виде комплекса интерактивных лекций, учебных видеокурсов, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в GetCourse. Данные материалы сопровождаются заданиями в чатах дисциплин.

3.2. Кадровые условия:

реализация ППП (видео-лекции, составление учебного материала) обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Консультации проводят преподаватели и специалисты, имеющие профильное образование и практический опыт тренировки в фитнесе.

3.3. Итоговая и текущая аттестация:

3.3.1. Оценочные материалы:

Форма текущей аттестации по дисциплинам осуществляется в виде тестирования или специального задания, в ходе которого слушатель должен показать уровень усвоения пройденного материала.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, имеющие «зачет» по каждой из преподаваемых дисциплин.

Форма итоговой аттестации: Зачет в виде тестирования(Д)

Оценочные материалы:

ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ(Д):

Вопрос 1. Клиент выполняет приседание, и на глубине ниже параллели его поясница округляется («подмигивание ягодицами»). Согласно принципам функциональной анатомии, какова наиболее вероятная первопричина?

- А) Слабость прямой мышцы живота.
- Б) Недостаточная мобильность голеностопа или ограничение вращения головки бедренной кости в вертлужной впадине.
- В) Избыточный вес штанги.
- Г) Неправильное питание перед тренировкой.

Вопрос 2. При выполнении тазово-заднего наклона (*Hip Hinge*) тренер видит, что клиент сгибает колени одновременно с началом движения таза назад. Какую главную ошибку кифинга нужно исправить?

- А) Дать ориентир «Отводи таз назад, словно закрываешь им дверь холодильника, удерживая колени "заблокированными" (мягкий изгиб), пока не почувствуешь натяжение в бицепсе бедра».
- Б) Сказать клиенту выпрямить руки.
- В) Попросить смотреть в потолок.
- Г) Уменьшить вес вдвое без объяснения причин.

Вопрос 3. Что является главной функцией глубокой стабилизационной системы (диафрагма, поперечная мышца живота, тазовое дно) при подъеме веса?

- А) Создание максимальной скорости сокращения.
- Б) Эстетическое втягивание живота.
- В) Предсжатие (*pre-tension*) и создание жесткого цилиндра для безопасной передачи усилия между конечностями.
- Г) Увеличение экскурсии грудной клетки.

Вопрос 4. Во время теста активного подъема прямой ноги (*ASLR*) у клиента угол подъема составляет менее 50 градусов, а при компрессии одной подвздошной кости амплитуда увеличивается. О чем это свидетельствует?

- О гиперактивности икроножной мышцы.

- Б) О высоком уровне гибкости.
- В) О слабости плечелучевой мышцы.
- Г) Об ограничении стабильности таза (смещении мышечного баланса) со стороны задней цепи, а не о короткой задней поверхности бедра.

Вопрос 5. Какой показатель во время выполнения упражнения является абсолютным сигналом к немедленной остановке подхода (красный флаг)?

- А) Легкое покраснение лица.
- Б) Учащение дыхания
- В) Появление острой, простреливающей боли с иррадиацией (отдачей) в конечность или потеря контроля над нейтральным положением позвоночника под нагрузкой.
- Г) Потоотделение выше нормы.

Вопрос 6. Тренер планирует силовую сессию. Вместо классической схемы разминки он использует протокол *RAMP*. Что выполняется на этапе *Potentiate*?

- А) Упражнения плиометрического или взрывного характера для повышения возбудимости ЦНС перед рабочими подходами.
- Б) Статическая растяжка всех крупных групп мышц.
- В) Измерение пульса в покое.
- Г) Медитативные дыхательные практики.

Вопрос 7. В системе оптического контроля скорости (*IVT*) скорость грифа в концентрической фазе упала ниже критического порога (например, 0.3 м/с), хотя план предписывал сделать еще 2 повторения. Действие тренера:

- А) Заставить клиента доделать через силу ради объема.
- Б) Добавить вес на штангу.
- В) Немедленно остановить подход, так как наступило нейромышечное утомление и риск нарушения техники максимален.
- Г) Уменьшить время отдыха до 30 секунд.

Вопрос 8. Как правильно масштабировать отжимания для клиента, который не может выполнить их от пола с нейтральной спиной?

- А) Заставить делать читинговые повторения с колен.
- Б) Поднять опору для рук (на скамью или турник), сохраняя полную длину тела и жесткие требования к технике (планочное положение).
- В) Заменить упражнение на скручивания на пресс.
- Г) Уменьшить количество подходов.

Вопрос 9. Клиент готовится к любительскому турниру через 10 недель. Сейчас идет фаза развития общей работоспособности. Какой тип мезоцикла должен следовать за текущим накопительным (объемным) циклом?

- А) Трансформационный (интенсивный/развивающий), где объем снижается, а интенсивность растет.
- Б) Втягивающий.
- В) Переходный (активный отдых).
- Г) Соревновательный.

Вопрос 10. В долгосрочном плане для офисного работника вы закладываете коррекцию «нижнего перекрестного синдрома». Какие группы мышц будут приоритетными антагонистами для растяжки, а какие — агонистами для активации?

- А) Растяжка квадрицепсов, активация бицепсов бедер.
- Б) Растяжка икр, активация большеберцовой мышцы.
- В) Растяжка шеи, активация трапеции.
- Г) Растяжка сгибателей бедра и разгибателей поясницы; активация ягодичных мышц и поперечной мышцы живота.

Вопрос 11. В группе из 15 человек один клиент постоянно теряет равновесие в выпадах, отвлекая соседей. Наиболее эффективный невербальный способ коррекции:

- А) Подойти сбоку, установить тактильный контакт (легкое касание бедра) и дать визуальный ориентир (указать глазами на точку на полу для колена), затем сразу отойти.
- Б) Громко крикнуть его имя через весь зал.
- В) Игнорировать его до конца тренировки.
- Г) Вывести его из зала.

Вопрос 12. Замена бытовой команды «Спину ровно!» на профессиональный биомеханический киёинг выглядит как:

- А) «Опусти ребра вниз и слегка подкрути таз, чтобы выстроить грудную клетку над тазом» (нейтральный позвоночник).
- Б) «Втяни живот!»
- В) «Смотри прямо!»
- Г) «Напрягись всем телом!»

Вопрос 13. Вы анализируете программу коллеги. В понедельник у клиента тяжелая становая тяга, во вторник — тяжелые фронтальные приседания, в среду — 10 раундов берпи на время. Главная ошибка планирования?

- А) Слишком много упражнений на ноги.

- Б) Отсутствие адекватного восстановления центральной нервной системы (ЦНС) и наложение схожих паттернов доминирования сгибателей тазобедренного сустава без ротации плоскостей.
- В) Использование берпи.
- Г) Мало работы на грудь.

Вопрос 14. Клиент жалуется на боль в плече при жиме лежа. МРТ чистое. При скрининге выявлена плохая внутренняя ротация плеча и гипертонус малой грудной мышцы. Управленческое решение:

- А) Увеличить рабочий вес для адаптации тканей.
- Б) Запретить все жимы навсегда.
- В) Назначить противовоспалительные таблетки.
- Г) Модифицировать движение (замена на жим гантелей нейтральным хватом или работу с эспандерами + миофасциальный релиз грудных) и временно убрать провоцирующий фактор.

Вопрос 15. Формула плотности тренировки (*Density*):

- А) Время / Рациональная техника.
- Б) Объем работы / Затраченное время.
- В) Вес / Повторения.
- Г) Пульс / Возраст.

Вопрос 16. Согласно ГОСТ Р 56644-2015 и правилам управления рисками, какая площадь на одного занимающегося считается минимально допустимой зоной безопасности при работе со свободными весами в динамике?

- А) Около 2–4 кв. метров (свободная зона для маховых движений и возможного падения снаряда).
- Б) 1 кв. метр.
- В) 10 кв. метров.
- Г) Размер коврика для йоги.

Вопрос 17. Что подразумевается под методом автопериодизации (*Autoregulation*)?

- А) Программа, написанная искусственным интеллектом.
- Б) Тренировки только утром.
- В) Автоматическое продление абонеента.
- Г) Корректировка рабочего веса и объема дня на основе текущего самочувствия клиента (по шкале *RPE* или скорости *VB*T), а не строго по бумажному плану.

Вопрос 18. В начале курса клиент мог удерживать планку 30 секунд. Через 6 недель он держит её 90 секунд, но его поясница провисает уже на 40-й секунде. Вердикт тренера?

- А) Отличный прогресс, продолжаем увеличивать время.
- Б) Клиент ленится.
- В) Ложный прогресс: выросла выносливость стабилизаторов, но сломался паттерн. Нужно регрессировать упражнение (упор на колени) и работать над качеством, а не временем.
- Г) Нужно добавить вес на спину.

Вопрос 19. При составлении программы для женщины 50 лет с остеопенией (снижение плотности костей), какой тип нагрузки будет иметь наивысший приоритет согласно законам механики?

- А) Осевые ударные и компрессионные нагрузки умеренной интенсивности (например, прыжки на месте, тяжелая атлетика в безопасном диапазоне), стимулирующие костеобразование.
- Б) Длительное низкоинтенсивное кардио.
- В) Только плавание.
- Г) Только статические растяжки.

Вопрос 20. Что такое «эффект домино» в контексте функциональных цепей и почему важно начинать коррекцию часто с голеностопа?

- А) Это детская игра.
- Б) Ограничение подвижности внизу кинетической цепи (стопа/голеностоп) заставляет вышележащие суставы (колени, таз, поясницу) компенсировать движение, приводя к боли вдали от источника проблемы.
- В) Это психологический эффект усталости.
- Г) Это правило трех точек опоры.

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Руководитель программы: д.п.н., профессор, Буров Александр Эдуардович
2. Составитель программы: Бегметова Марина Хасановна.