

**FPA**

АССОЦИАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛОВ  
ФИТНЕСА



# ПАМЯТКА

слушателю дистанционного  
отделения Учебного Центра FPA

г. Москва

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. Процесс дистанционного обучения.....                            | 2  |
| 1.1. Общая информация.....   | 2  |
| 1.2. Порядок самостоятельного изучения материалов.....             | 2  |
| 1.2.1. Общее описание порядка изучения материалов.....             | 2  |
| 1.2.2. Последовательность изучения материалов.....                 | 3  |
| 1.3. Порядок самостоятельной практики (выполнения упражнений)..... | 6  |
| 2. Порядок прохождения аттестации.....                             | 7  |
| 3. Пересылка материалов.....                                       | 11 |
| 4. Учебные материалы.....  | 11 |
| 5. Контактные данные.....  | 12 |

# 1. Процесс дистанционного обучения

---

## 1.1. Общая информация

Поздравляем вас с началом обучения на курсах Ассоциации Профессионалов Фитнеса (FPA)!

Процесс вашего обучения продлится 6 месяцев<sup>1</sup>: за это время вы должны полностью изучить все материалы и сдать экзамены (порядок сдачи экзаменов вы найдете в разделе 2 «Порядок прохождения аттестации»). В разделе 3 «Пересылка материалов» описана процедура обмена информацией между вами и Ассоциацией: отправка учебных материалов, документов.

Для осуществления связи с нами, on-line консультаций, а также для сдачи экзаменов вам понадобится:

1. Установить программу Skype и зарегистрироваться в ней, либо воспользоваться имеющимся аккаунтом Skype (программу можно бесплатно скачать на сайте производителя [www.skype.com](http://www.skype.com)).
2. Иметь в наличии web-камеру + микрофон + динамики или наушники.
3. Иметь высокоскоростное подключение к сети Интернет (позволяющее провести консультацию по Skype без «зависаний» видео).
4. На сайте FPA в разделе «Личный кабинет» заполнить все поля с контактными данными (подробную инструкцию регистрации вы можете найти на сайте [fitness-pro.ru](http://fitness-pro.ru). Помните, что на сайте вы должны иметь строго одну учетную запись (аккаунт). Если вы регистрировались через социальную сеть, то в дальнейшем придерживайтесь данного способа входа в личный кабинет, иначе информация о ваших оценках и записях на экзамены может быть утеряна).

Ответы на все основные организационные вопросы вы можете найти на сайте [fitness-pro.ru](http://fitness-pro.ru) в разделе [«Вопросы и ответы»](#).

---

## 1.2. Порядок самостоятельного изучения материалов

### 1.2.1. Общее описание порядка изучения материалов

Теоретическая часть вашего обучения подразумевает изучение материалов по трем предметам:

- анатомии;
- физиологии;
- теории и методике фитнес-тренировки.

---

<sup>1</sup> Если вы заключали договор на обучение до 1 июля 2015 года, вам необходимо придерживаться указанного в договоре срока обучения и сдачи экзаменов!

Для успешного прохождения обучения рекомендуем вам выстраивать его процесс во времени следующим образом<sup>2</sup>:



Указанные сроки для изучения тем и сдачи экзаменов носят рекомендательный характер, и за их нарушение никаких дисциплинарных санкций не последует. Главное – успеть сдать все экзамены в срок действия вашего договора.

### 1.2.2. Последовательность изучения материалов

- Начинаем обучение с изучения материалов по анатомии.
- Открываем **«Объемные требования»** и изучаем материал по обозначенным темам.

Рекомендуемая литература:

- Иваницкий М. Ф. Учебник «Анатомия человека».

Видеоматериалы:

- Лекция "Функциональная анатомия, основы биомеханики".
- Лекция "Плечевой сустав".
- Лекция "Кинезиология приседаний".

(Указанные видеоматериалы должны быть изучены в полном объеме. На экзамене преподаватель задает вопросы в том числе и по ним).

Для облегчения изучения темы «Анатомия» мы предлагаем использовать программу «3D Анатомия» (Muscle & Motion - Strength Training). Каждый слушатель учебных программ Ассоциации может один раз получить бесплатный доступ к программе на 3-4 недели. Для этого необходимо в Личном кабинете нажать на кнопку «Отправить запрос на 3D Анатомию». В течение недели вы получите от Ассоциации письмо с данными для входа в программу. Помните, что отправить запрос на доступ и получить его можно только один раз за весь период обучения.

Заполненный Практикум по дисциплине «Анатомия» (с.9-29) нужно сканировать и выслать на электронную почту преподавателя по анатомии: [vmerkuryevfpa@mail.ru](mailto:vmerkuryevfpa@mail.ru).

<sup>2</sup> Слушателям, заключившим договор до 1 июля 2015 года, рекомендуем придерживаться этой же последовательности изучения материалов и сдачи экзаменов, но с учетом сроком действия вашего договора.

**Обратите внимание!** Сканы страниц необходимо высылать в архиве размером не более 10 Мб.

Тема электронного письма строго: ЗО + Анатомия + (ваши фамилия, имя, отчество).

Работы, у которых тема и размер вложения не будут соответствовать указанным требованиям, к проверке не допускаются!

- Записываемся в Личном кабинете на экзамен или консультацию по предмету «Анатомия» (подробнее в разделе 2 «Порядок прохождения аттестации»).

Экзаменационные вопросы соответствуют [«Объемным требованиям»](#) по указанным темам.

На экзамене вы должны легко ориентироваться в заявленных темах лекций предмета «Анатомия» и знать ответы на все контрольные вопросы из списка.

Обязательно повторите материалы заполненного Практикума, по ним могут быть заданы вопросы!

- Начинаем изучение материалов по предмету «Физиология».
- Открываем [«Объемные требования»](#) и изучаем материал по обозначенным темам.

Рекомендуемая литература:

- Коц Я.М. Учебник «Спортивная физиология».
- Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. Учебник «Физиология спорта».

Видеоматериалы:

- Лекция "Метаболизм, энергия и основные энергетические системы".

(Указанные видеоматериалы должны быть изучены в полном объеме. На экзамене преподаватель задает вопросы в том числе и по ним).

Заполненный Практикум по дисциплине «Физиология» (с.35-61) нужно сканировать и выслать на электронную почту преподавателя: [vmerkuryevfra@mail.ru](mailto:vmerkuryevfra@mail.ru)

**Обратите внимание!** Сканы страниц необходимо высылать в архиве размером не более 10 Мб.

Тема электронного письма строго: ЗО + Физиология + (ваши фамилия, имя, отчество).

Работы, у которых тема и размер вложения не будут соответствовать указанным требованиям, к проверке не допускаются!

- Записываемся в Личном кабинете на экзамен или консультацию по предмету «Физиология» (подробнее в разделе 2 «Порядок прохождения аттестации»).

Экзаменационные вопросы соответствуют [«Объемным требованиям»](#) по указанным темам.

На экзамене вы должны легко ориентироваться в заявленных темах лекций предмета «Физиология» и знать ответы на все контрольные вопросы из списка.

Обязательно повторите материалы заполненного Практикума, по ним могут быть заданы вопросы!

- Начинаем изучение материалов по теме «Теория и методика фитнес-тренировки».
- Открываем [«Объемные требования»](#) и изучаем материал по обозначенным темам.

Рекомендуемая литература:

- Методические материалы, выданные ФРА.
- Коц Я.М. Учебник «Спортивная физиология».
- Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. Учебник «Физиология спорта».
- Выполняем практические задания / упражнения (делаем фото или видео упражнений);
- Заполняем Практикум полностью.

Обратите внимание! Слушатели программы «Инструктор тренажерного зала» не заполняют страницы Практикума 75 – 90, 94 – 96, 109 – 110.

- Собираем посылку для отправки в ФРА. Проверяем наличие в ней следующего содержания:
  - Практикум – оригинал, заполненный от руки;
  - Фотографии выполнения практических упражнений;
  - Заявление, которое необходимо заполнить от руки с указанием даты и подписи;
  - Один заполненный вами экземпляр договора.

- Отправляем посылку в FPA любой, удобной курьерской службой (кроме «Почты России» - из-за специфики работы данной компании).
- Когда в FPA получена посылка от вас, работу еще раз проверяет преподаватель, в т.ч. выполнение практических заданий.
- FPA всегда высылает на электронную почту уведомление о получении посылки. Если прошли указанные курьерской службой сроки, а уведомления нет, необходимо связаться с FPA для уточнения.
- После уведомления о получении нами Практикума записываемся в личном кабинете, как на экзамен «Проверка Практикума окончательная». (Преподаватель к заявленной дате проверит работу, и результаты проверки (оценка и комментарии) появятся в Личном кабинете. Защищать свою работу по скайпу не нужно).
- Когда Практикум проверен и выполнены все замечания (если будут) можно приступать к записи в личном кабинете на последний экзамен по предмету «Теория и методика фитнес-тренировки».
- По итогам проверки Практикума и экзамена преподаватель выставляет оценки.
- Далее на адрес, указанный слушателем в заявке на обучение, направляются выпускные документы.

---

### 1.3. Порядок самостоятельной практики (выполнения упражнений).

Для допуска к сдаче экзамена по «Теории и методике фитнес-тренировки» слушатель должен самостоятельно выполнить все упражнения из следующего перечня:

- приседание со штангой на плечах\*
- приседание со штангой на груди\*
- становая тяга (классический стиль)\*
- становая тяга на прямых ногах\*
- разведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье
- жим гантелей лежа на наклонной скамье
- кроссовер
- тяга штанги в наклоне\*
- тяга к груди на вертикальном блоке\*
- тяга к животу на вертикальном блоке\*
- тяга к животу на горизонтальном блоке\*
- тяга гантели к поясу в наклоне с упором руки и колена о скамью
- жим гантелей сидя
- подъем гантелей через стороны стоя
- подъем корпуса на римской скамье
- сжимания

Во время выполнения упражнений вы должны самостоятельно или с посторонней помощью сделать фото или видео процесса, а полученные материалы (фотографии или видеозапись) следует направить в Ассоциацию для проверки. Если преподаватель укажет на ошибки, то данный этап необходимо повторить до устранения ошибок.

Требования к фотоматериалам:

- Форма: либо в электронном виде (цифровой фотоаппарат), либо в распечатанном виде (размер 10 x 15).
- Каждое упражнение иллюстрируется двумя фотографиями: старт (исходное положение) и финиш.
- Отмеченные звездочкой (\*) упражнения следует фотографировать в профиль (ракурс сбоку).
- Приседания и становые тяги выполняются с пустым грифом.
- Упражнение «жим гантелей» следует фотографировать в фас (ракурс спереди).
- Остальные упражнения фиксируются на фото произвольно.
- Одежда, в которой демонстрируется техника выполнения упражнения, должна позволять оценить положение корпуса и конечностей.

Требования к видеозаписям:

- Видеозапись упражнений должна быть записана либо на флешку, либо на CD.
- Упражнения выполняются целиком в обычном темпе.
- В процессе демонстрации упражнений слушатель должен дать необходимые комментарии относительно техники выполнения участвующих в упражнении мышц и распространенных ошибок.
- Одежда, в которой демонстрируется техника выполнения упражнения, должна позволять оценить положение корпуса и конечностей.

## 2. Порядок прохождения аттестации

Процесс вашего обучения предполагает сдачу нескольких экзаменов.

Слушателям дистанционного обучения рекомендовано придерживаться следующего порядка сдачи экзаменов:

1. Анатомия.
2. Физиология.
3. Теория и методика фитнес-тренировки + Практикум.

Все экзамены вы сдаете посредством программы Skype. В личном кабинете необходимо зайти в раздел «Экзамены» - «Записаться на экзамен». Выбираем предмет, затем дату и желаемое время из возможных.



ИЗМЕНИТЬ СТАТУС

ЭКЗАМЕНЫ    МОИ ДОКУМЕНТЫ    НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЗАПИСАТЬСЯ НА ЭКЗАМЕН    МОИ ЭКЗАМЕНЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ

2015

АПРЕЛЬ    МАЙ    ИЮНЬ    ИЮЛЬ

ВЫБЕРИТЕ ПРЕДМЕТ    Теория и методика фитнес-тренировки

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| 1           | 2       | 3     | 4       | 5       | 6       | 7           |
| 8           | 9       | 10    | 11      | 12      | 13      | 14          |
| 15          | 16      | 17    | 18      | 19      | 20      | 21          |
| 22          | 23      | 24    | 25      | 26      | 27      | 28          |
| 29          | 30      | X     | X       | X       | X       | X           |

**19 ИЮНЯ 2015**

ПРЕДМЕТ:  
Теория и методика фитнес-тренировки

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:  
Калашников Дмитрий Геннадиевич

ЧАСЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА:

12:00 - 12:10    Доступно для записи

12:10 - 12:20    Доступно для записи

12:20 - 12:30    Доступно для записи

12:30 - 12:40    Доступно для записи

Дата экзамена → 19

Время для записи → 12:00 - 12:10

**Обратите внимание!** В личном кабинете экзамены для дистанционного обучения всегда начинаются с аббревиатуры «Дист. экз. | консулт.», прочие экзамены к дистанционному отделению не относятся.

До экзамена вы можете записаться на консультацию, которая тоже пройдет через скайп.

**Обратите внимание!** Вы можете задавать вопросы и получать консультации с преподавателями.

Перед записью на консультацию необходимо предоставить преподавателю перечень вопросов по курсу, ответы на которые вызвали у вас затруднение. Вопросы следует направить по электронной почте:

- В личном кабинете записываемся на заявленные дни по предмету: Дист. экз. | консулт. «название предмета»
- Предварительно, за несколько дней до консультации, отправляем преподавателю перечень ваших вопросов;
- Преподаватель может ответить на ваши вопросы в ответном письме. В этом случае вы должны в Личном кабинете отменить запись на консультацию – не позднее, чем за одни сутки до нее.
- Не забудьте указывать свой скайп, № телефона, полностью ФИО в разделе персональных данных в личном кабинете на сайте ФРА. Именно на них ориентируется преподаватель, когда будет звонить вам.
- Скайп для получения консультаций по предмету «Физиология»: examfra1  
Пожалуйста, добавьте данный скайп себе в контакты. В первом сообщении напишите свои фамилию, имя, отчество.
- Учитывайте, что возможно смещение времени экзамена или консультации на (+)/(-) полчаса. Поэтому, пожалуйста, ожидайте экзамен или консультацию заранее. Преподаватель сам свяжется с вами.
- Преподаватель ориентируется на московское время.

По анатомии и физиологии тема письма с вопросами на электронную почту (vmerkuryevfra@mail.ru) должна быть ЗО + Драницына Ирина Григорьевна + (консультация)

По теории и методике фитнес-тренировки вопросы отправлять не нужно.

Если тема письма отличается от заявленной, то вопросы приниматься к рассмотрению не будут.

Для успешного прохождения учебы последовательность ваших действий выглядит следующим образом:

- В течение первого месяца изучаем анатомию, заполняем с.9-29 в Практикуме;
- Записываемся и сдаем экзамен по анатомии;
- В течение двух месяцев (третий с начала обучения) изучаем физиологию, заполняем с.35-61 в Практикуме;

- Записываемся и сдаем экзамен «Физиология»;
- В течение последующих одного-двух месяцев (4-5 месяцев с начала обучения) – изучаем «Теорию и методику фитнес-тренировок», выполняем практические упражнения, заполняем весь Практикум;
- Собираем и отправляем посылку с материалами на адрес Ассоциации с учетом того, что необходимы время на доставку посылки и проверку Практикума;
- После подтверждения Ассоциацией получения посылки записываемся на экзамен «Проверка Практикума окончательная» (к этой дате преподаватель проверит ваш Практикум и поставит оценку, никакого общения по скайпу данный экзамен не предполагает);
- После получения зачета за Практикум записываемся на экзамен «Теория и методика фитнес-тренировки»;
- Если вы получили за экзамен неудовлетворительную оценку, у вас есть еще месяц и две попытки пересдать этот экзамен (такая же ситуация по анатомии и физиологии. Пересдачи не суммируются, т.е. каждый предмет можно пересдать максимум два раза);
- Сроки сдачи экзаменов носят рекомендательный характер и указаны с учетом нашей практики. Если вы не успеваете записаться на экзамен в течение указанного срока, постарайтесь не затягивать этот процесс (никаких санкций для вас не последует). Главное – успеть сдать все экзамены в течение срока действия вашего договора!
- После сдачи всех экзаменов методист Ассоциации готовит выпускные документы на ваше имя и пересылает по адресу, указанному в личных данных в Личном кабинете на сайте.
- Для плодотворного проведения экзамена и консультации может понадобиться регистрация на ресурсе IDroo. Благодаря ему вы сможете вставлять ваши изображения, рисовать, редактировать графику и, главное, все это передавать вашему собеседнику. Пожалуйста, зарегистрируйтесь на данном ресурсе и сохраните логин и пароль, чтобы при необходимости иметь возможность им воспользоваться. Ссылка на ресурс: <https://www.idroo.com>

### 3. Пересылка материалов

Наш адрес: 129110 г. Москва, Олимпийский проспект, дом 16, строение 2, подъезд Администрации плавательного бассейна, офис 65.

Телефоны: 8 (495) 937-78-96, 8 (495) 743-35-15, 8 (499) 110-68-67.

Электронная почта [distant@fitness-pro.ru](mailto:distant@fitness-pro.ru)

Отправляйте почтовые отправления только курьерской доставкой!

При отправке материалов в FPA просим не пользоваться услугами «Почты России». Почтовое отделение, обслуживающее наш офис, перегружено почтовыми отправлениями, в связи с чем мы получаем ваши бандероли с огромной задержкой, либо не получаем совсем.

На работу почтового отделения мы повлиять не можем, поэтому убедительно просим отсылать нам бандероли курьерской службой, удобной для Вас. Например, наша организация пользуется услугами компании Pony Express. В вашем городе это может быть другая компания. Только в случае курьерской доставки и вы, и мы можем быть уверены, что ваши труды по выполнению учебных заданий не пропадут и дойдут до нас вовремя.

Благодарим за понимание и надеемся, что со временем данная просьба утратит актуальность.

### 4. Учебные материалы

В первые дни обучения Ассоциация высылает на ваш адрес посылку, в которую входят:

- Учебные материалы;
- Практикум;
- 2 экземпляра договора.

Дополнительные учебные материалы вы найдете на сайте в Личном кабинете в разделе «Дополнительные учебные материалы».

Перед последним экзаменом слушатель направляет в адрес Ассоциации посылку, в которую входят:

- Практикум – оригинал, заполненный от руки;
- Фотографии / видео выполнения практических упражнений;
- Заявление, которое необходимо заполнить от руки с указанием даты и подписи;
- Один заполненный вами экземпляр договора.

При отправке посылки в адрес Ассоциации учитывайте, что доставка занимает несколько дней, проверка «Практикума» тоже, поэтому не затягивайте отправку до последних недель срока действия договора.

После сдачи всех экзаменов методист Ассоциации готовит выпускные документы на имя, указанное в Ваших личных данных в личном кабинете на сайте [fitness-pro.ru](http://fitness-pro.ru), и высылает их по адресу, указанному в личном кабинете.

## 5. Контактные данные

- ✓ Сайт Ассоциации Профессионалов Фитнеса – [www.fitness-pro.ru](http://www.fitness-pro.ru)
- ✓ Телефоны Ассоциации: 8 (495) 937 78 96, 8(495) 743 35 15, 8 (499) 110-68-67.
- ✓ Электронная почта преподавателя по анатомии и физиологии для отправки вопросов перед консультацией - [vmerkuruevfra@mail.ru](mailto:vmerkuruevfra@mail.ru) (тема письма строго: «ЗО + ваши ФИО + (консультация)»);
- ✓ Скайп-аккаунт для проведения экзаменов и консультаций: **examfra1**

Желаем вам успешного обучения на курсах FPA!