

Аннотация к рабочим программам дисциплин в составе программы дополнительного образования

«Инструктор тренажерного зала»

Объем составляет 72 учебных часа.

Форма контроля: экзамен/тестирование - с оценкой, зачеты – без оценки.

Продолжительность составляет 2,5 месяца.

1.1. Цель программы – сформировать у слушателей профессиональные компетенции в сфере организации и проведения занятий по аэробике: слушатели получают основы теоретических и практических знаний, умений и навыков по анатомии, физиологии, биомеханике, теории и методике занятий, основам правильного использования оборудования тренажерных залов фитнес - клубов. Содержание материалов направлено на формирование у слушателей умений корректировать действия занимающихся при использовании тренажеров фитнес – клубов.

Основные задачи программы:

- изучение основ анатомии и физиологии;
- изучение теории и методики фитнес - тренировки;
- формирование системы знаний и умений в области занятий фитнесом.

Обучающийся, освоивший программу, **должен обладать компетенциями, включающими в себя способность:**

- к принятию адекватных решений с использованием анализа параметров конкретной ситуации, взятой из практической деятельности;
- к рассмотрению различных точек зрения, оценке сложившейся обстановки в условиях профессиональной деятельности;
- действовать в соответствии со стандартами, принятыми в данной сфере деятельности;
- обладать личностной и социальной компетентностью, предполагающей приверженность здоровому образу жизни.

1.2. Направленность программы

Метапрофессиональные качества, развиваемые в рамках образовательной программы: коммуникабельность, креативность, социальная мобильность и творческое мышление, приверженность здоровому образу жизни, включающему регулярные тренировки в фитнес – клубах / спортивных центрах.

1.3 Условия реализации программы

Условия участия в программе

- возраст (с 18 лет и старше);
- наличие минимум среднего образования;
- личный опыт занятий в фитнес – клубе / спортивном центре.

Программа рассчитана на 72 уч. часа, которые обеспечиваются аудиторно. Реализация программы построена на использовании активных методов обучения, совместной творческой деятельности преподавателя и слушателей.

Формы и методы работы: реализация содержания курса осуществляется посредством лекционных занятий и практических работ в групповой форме обучения, а также консультирования посредством Интернета (скайп, электронная почта).

Режим занятий: 3-4 учебных часа в день, 3-4 раза в неделю

Форма обучения: без отрыва от работы / учебы

2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ)

1. ОСНОВЫ АНАТОМИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА

ТЕМА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ СКЕЛЕТА (СОЕДИНЕНИЙ КОСТЕЙ) ЧЕЛОВЕКА

ТЕМА 2 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

ТЕМА 3 АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА 4 ВВЕДЕНИЕ В ФИЗИОЛОГИЮ. ФИЗИОЛОГИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА

ТЕМА 5 НЕРВНАЯ СИСТЕМА. СЕНСОРНЫЕ СИСТЕМЫ (ФУНКЦИИ АНАЛИЗАТОРОВ)

ТЕМА 6 ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ И ИХ ГОРМОНЫ

ТЕМА 7 ФУНКЦИИ КРОВИ. КРОВООБРАЩЕНИЕ

ТЕМА 8 ФУНКЦИИ ДЫХАНИЯ

ТЕМА 9 ПИЩЕВАРЕНИЕ

ТЕМА 10 ОБМЕН ВЕЩЕСТВ. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ

ТЕМА 11 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН

ТЕМА 12 БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА 13 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

ТЕМА 14 УТОМЛЕНИЕ

ТЕМА 15 ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

ТЕМА 16 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

ТЕМА 17 ТЕОРИЯ ТРЕНИРОВКИ

ТЕМА 18 КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

ТЕМА 19 СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА (ТРЕНИРОВКА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ)

ТЕМА 20 АДАПТАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВКОЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

ТЕМА 21 НАГРУЗКА В ТРЕНИРОВКЕ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

ТЕМА 22 РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

ТЕМА 23 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ТЕМА 24 АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА

ТЕМА 25 НАГРУЗКА В АЭРОБНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

ТЕМА 26 ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ (СТРЕТЧИНГ)

ТЕМА 27 ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА ТЕЛА ЗА СЧЕТ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ КЛИЕНТА

ТЕМА 28 КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ КЛИЕНТА

ТЕМА 29 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Директор

