

Инструктор тренажерного зала

Тип обучения

Очная

Содержание

- Вводная лекция
- Лекция «Анатомия скелета»!
- Лекция «Адаптационные изменения ОДА»
- Лекция «Анатомия мышечной системы»
- Лекция «Функциональная анатомия»
- Лекция «Основные понятия физиологии. Клетка. ЦНС. Сенсорные системы»
- Лекция «Железы внутренней секреции. Гормоны»
- Лекция «Пищеварение. Обмен веществ. Физиологические основы питания»
- Лекция «Физиологические состояния до, во время и после занятий физическими упражнениями. Утомление, восстановление»
- Лекция «Здоровье человека. Влияние физической активности на процессы старения, сердечно-сосудистые, онкологические и др. заболевания»
- Лекция «Теория тренировки. Адаптация. Стресс»
- Лекция «Принципы тренировки. Характеристики нагрузки»
- Питание. Снижение веса тела за счет жирового компонента
- Лекция «Силовая тренировка»
- Лекция «Аэробная тренировка. Адаптационные изменения. Методики.»
- Лекция «Планирование фитнес.-программ. Дозирование нагрузок. Часть 1»
- Лекция «Планирование фитнес.-программ. Дозирование нагрузок. Часть 2»
- Лекция «Контроль за безопасностью и здоровьем»
- Практическое занятие «Разработка тренировочных программ»
- Экзамен «Анатомия» (тест)

- Экзамен «Физиология» (тест)
 - Практика. Занятие 1. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2
 - Практика. Занятие 2. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2
 - Практика. Занятие 3. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2
 - Практика. Занятие 4. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2
 - Зачет «Планирование тренировочного занятия». Подгруппа 1 \ 2
 - Зачет 1 «Упражнения с отягощениями». Подгруппа 1 \ 2
 - Зачет «Планирование тренировочного занятия». Подгруппа 1 \ 2 (пересдача)
 - Экзамен «Теория и методика фитнес-тренировки»
 - Экзамен «Теория и методика фитнес-тренировки» (пересдача)
 - Вручение документов
-

Для кого

Лица, имеющие небольшой опыт собственных тренировок и желающие работать в фитнес-индустрии в должности инструктора тренажерного зала.

Описание

В процессе обучения изучается анатомия, физиология, биомеханика, теория и методика фитнес-тренировки, техника выполнения силовых упражнений со свободным весом и на тренажерах, основные тренировочные принципы и периодизация тренировочного процесса. Подробное содержание программы представлено в объемных требованиях к знаниям и контрольных вопросах по курсу «Инструктор тренажерного зала».

Результаты обучения

По окончании программы слушатели будут обладать умением определять уровень физической подготовленности и готовности к нагрузкам на основе информации, предоставленной клиентом или врачом, рекомендовать упражнения и дозировку нагрузки занимающимся, демонстрировать технику выполнения упражнений с отягощениями, проводить инструктажи в тренажерном зале

Аттестация

Экзамены:

- Анатомия (письменное тестирование)
 - Физиология (письменное тестирование) устно - преподавателю)
 - Теория и методика фитнес-тренировки (устно - преподавателю)
 - Зачет "Упражнения с отягощениями"
 - Зачет "Планирование тренировочного занятия"
-

Преподаватели

Белицкая Любовь Александровна -Доцент кафедры физиологии РГУФКСМиТ, Преподаватель

Иванова Светлана -Врач высшей категории по лечебной физкультуре и спортивной медицине, ведущий тренер пилатеса сети Pilates Center, эксперт, Преподаватель

Калашников Дмитрий Геннадиевич -Президент, Преподаватель, Учредитель фитнес-клуба "Anapa Club", Руководитель Учебного Консалтингового центра, Школы Управления, Сертифицированный персональный фитнес-тренер.

Коваль Екатерина, Меркурьев Владимир Александрович

Мешков Сергей

Выпускные документы

1. Удостоверение о повышении квалификации установленного образца по программе «Инструктор тренажерного зала»;



2. Сертификат Ассоциации Профессионалов Фитнеса по программе «Инструктор тренажерного зала»;



3. Возможна выдача дополнительно Сертификата FPA на английском языке с логотипом EHFA (European Health & Fitness Association, сейчас преобразована в EuropeActive) (стоимость услуги - 500 руб.)



4. По желанию - Сертификат Fitness Instructor Сообщества здоровья и фитнеса EREPS (выдается этой компанией). Инструкцию по регистрации вы получите в офисе FPA по окончании обучения;