

Общество с ограниченной ответственностью «Профессионалы фитнеса»

Утверждаю  
Генеральный директор



Калашников Д.Г.

# Персональный фитнес-тренер

## Тип обучения

Очная

## Содержание

Вводная лекция

Лекция «Структура организма. Внутренняя среда и гомеостаз. Регуляция»

Лекция «Анатомия скелета. Часть 1»

Лекция «Анатомия скелета. Часть 2»

Лекция «Анатомия мышечной системы»

Лекция «Функциональная анатомия, основы биомеханики. Часть 1»

Лекция «Функциональная анатомия, основы биомеханики. Часть 2»

Лекция «Адаптация к физической нагрузке»

Лекция «Нервная система»

Лекция «Эндокринная система»

Лекция «Система крови»

Лекция «Лимфатическая система. Иммунная система»

Лекция «Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система»

Лекция «Пищеварительная система. Мочевыделительная система»

Лекция «Обмен веществ и энергии»

Лекция «Фитнес для различных возрастных групп»

Лекция «Фитнес как сфера деятельности специалиста. Теория тренировки. Часть 1»

Лекция «Теория тренировки. Часть 2»

Лекция «Теория тренировки. Часть 3»

Лекция «Силовая тренировка»

Лекция «Тренировка выносливости»

Лекция «Планирование фитнес - программы»

Лекция «Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 1»

Лекция «Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 2»

Лекция «Планирование и организация тренировочного процесса. Часть 3»

Лекция «Контроль за безопасностью и здоровьем»

Лекция «Особенности занятий фитнесом при ограничениях по состоянию здоровья. Часть 1»

Лекция «Особенности занятий фитнесом при ограничениях по состоянию здоровья. Часть 2»

Лекция «Питание»

Лекция «Снижение веса за счет жирового компонента»

Лекция «Маркетинг в работе персонального тренера – как проложить свой путь к успеху. Часть 1»

Лекция «Маркетинг в работе персонального тренера – как проложить свой путь к успеху. Часть 2»

## **ПРАКТИКА**

Практика. Тренировка гибкости. Подгруппа 1 \ 2 \ 3

Практика. Занятие 1. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2 \ 3

Практика. Занятие 2. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2 \ 3

Практика. Занятие 3. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2 \ 3

Практика. Занятие 4. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2 \ 3

Практика. Занятие 5. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2 \ 3

Практика. Занятие 6. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2 \ 3

Практика. Занятие 7. "Упражнения с отягощениями". Подгруппа 1 \ 2 \ 3 (факультативно)

Практика. Занятие 8. "Обучение двигательным действиям". Подгруппа 1 \ 2 \ 3

Практика. Занятие 9. "Обучение двигательным действиям". Подгруппа 1 \ 2 \ 3

Практика. Планирование тренировочного занятия. Подгруппа 1 \ 2 \ 3

## **Аттестация**

### **Экзамены:**

Анатомия (письменное тестирование), Функциональная анатомия (письменное тестирование), Биомеханика (задача), Физиология (письменное тестирование и устный экзамен) Теория и

методика фитнес-тренировки (письменное тестирование «Здоровье и безопасность»), устный итоговый экзамен по всему курсу.

**Зачеты:**

Практика (Упражнения с отягощением, Планирование тренировочного занятия).

**Для кого**

Фитнес-инструкторы, фитнес - тренеры и лица, имеющие опыт занятий в тренажерном зале и желающие работать в фитнес-индустрии в соответствующей должности.

**Описание**

В процессе обучения изучается анатомия, физиология, биомеханика, теория и методика фитнес-тренировки, техника выполнения аэробных упражнений и методика работы с клиентами в группах. Подробное содержание программы представлено в контрольных вопросах по курсу «Персональный фитнес - тренер».

**Результаты обучения**

По окончании программы слушатели будут обладать основными инструкторскими навыками, уметь разрабатывать персональные тренировки для различных групп населения.

**Длительность и расписание**

7 месяцев / несколько раз в неделю (360 уч. часов).

Группы набираются раз в 1,5 месяца. Численность - от 30 до (в перспективе) 90 человек