



Калашников Д.Г.

Аннотация к дисциплинам в составе программы дополнительного профессионального образования

«Персональный фитнес-тренер»

Объем составляет 360 учебных часов.

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

Продолжительность составляет 7-7,5 месяцев.

1.1 Цель программы – получение достаточного минимума знаний и умений для эффективной работы в индустрии фитнеса и физического воспитания в качестве инструктора \ персонального тренера.

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;
- а также иметь опыт самостоятельных тренировок в фитнес – клубах / спортивных центрах и т.д.;
- 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 высшего/средне-специального образования;
- личный опыт занятий в фитнес – клубе / спортивном центре.

Реализация программы построена на использовании активных методов обучения, совместной творческой деятельности преподавателя и обучающихся.

При обучении используются прогрессивные педагогические приемы и технологии, которые помогают более эффективно воспринимать учебный материал и более качественно его запоминать. Методика изучения курса строится на рациональном сочетании лекционных форм проведения занятий, а также практическом освоении соответствующих разделов. С целью оптимизации образовательного процесса на занятиях используются активные формы обучения, решаются практические задачи, рассматриваются конкретные ситуации.

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

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

Форма обучения: без отрыва от работы / учебы.

2 РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ):

1. АНАТОМИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ

включает в себя следующие темы:

ТЕМА 1.1 СТРУКТУРА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

ТЕМА 1.2 РЕГУЛЯЦИЯ РАБОТЫ ОРГАНОВ

ТЕМА 1.3 ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ. АНАТОМИЯ СКЕЛЕТА

ТЕМА 1.4 СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ

ТЕМА 1.5 БИОМЕХАНИКА

2. ФИЗИОЛОГИЯ

включает в себя следующие темы:

ТЕМА 2.1 НЕРВНАЯ СИСТЕМА

ТЕМА 2.2 ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

ТЕМА 2.3 СИСТЕМА КРОВИ

ТЕМА 2.4 СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

ТЕМА 2.5 ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

ТЕМА 2.6 ИМУННАЯ СИСТЕМА

ТЕМА 2.7 ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

ТЕМА 2.8 ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

ТЕМА 2.9 МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

ТЕМА 2.10 ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

ТЕМА 2.11 МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ, ЖЕНЩИНАМИ, ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ И ЛИЦАМИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

ТЕМА 2.12 ЗАДАЧИ ПО ФИЗИОЛОГИИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА, И ЗАДАЧИ НА КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

ТЕМА 2.13 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИТНЕСС-ТРЕНИРОВКИ

включает в себя следующие темы:

ТЕМА 3.1 ТЕОРИЯ ТРЕНИРОВКИ

ТЕМА 3.2 КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

ТЕМА 3.3 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ

ТЕМА 3.4 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ

ТЕМА 3.5 ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ

ТЕМА 3.6 ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ТЕМА 3.7 ПЛАНИРОВАНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

ТЕМА 3.8 ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ

ТЕМА 3.9 ПИТАНИЕ. КОНТРОЛЬ ВЕСА

ТЕМА 3.10 ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА ТЕЛА ЗА СЧЕТ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

ТЕМА 3.11 ЗАДАЧИ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА, И ЗАДАЧИ НА КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ