

Общество с ограниченной ответственностью «Профессионалы фитнеса»

Утверждаю
Генеральный директор



Калашников Д.Г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Персональный фитнес - тренер»**

Реализация личносно – творческого потенциала в области фитнеса.

Объем в часах - всего 360 учебных часов.

Москва, 2020

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. Программа направлена на формирование устойчивых знаний, умений и навыков лиц, увлекающихся физической культурой и спортом. На основе изучаемых материалов у обучающихся создается целостное представление о системе знаний и умений для работы в отрасли физического воспитания и фитнес-тренинга.

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 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	в том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	Ispring (видео/тесты/презентации)	
1	Основы анатомии	70				
2	Функциональная анатомия и основы биомеханики	20				
	Основы физиологии	80				

3	Здоровье и безопасность	15				
8	Теория и методика фитнес-тренировки	175				
	Итоговая аттестация	7/2				экзамен/зачет по практике
	Итого:	360				

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

ООО «Профессионалы фитнеса» для осуществления образовательной деятельности располагает спортивным залом площадью 134 кв. метра. Высота потолков примерно 5-5,5 метров. В зале 1 мощный кондиционер (зимой включаются на обогрев). Одна стена закрыта зеркалами, напротив окна вдоль всей стены. В зале расположены тренажеры, а также мелкое фитнес-оборудование: грифы, гантели, бодибары, и прочее. Установлена рама для функционального/подвешного тренинга.

Техническое состояние помещения удовлетворительное, подтверждено документами санитарно-эпидемиологической службы и органами МЧС (прикрепляем заключение СЭЗ и МЧС).

Зал находится на регулярном обслуживании в части соблюдения норма санитарно-эпидемиологического контроля (договор на обслуживание и чистку кондиционеров) и норм противопожарной безопасности (договор на техническое обслуживание и планово-предупредительный ремонт автоматической пожарной сигнализации и системы оповещения).

Оснащение образовательного процесса литературой в бумажном и \ или электронном виде:

- Основы анатомии, физиологии и биомеханики (учебник под ред. Калашникова Д.Г.),
- Теория и методика фитнес-тренировки (учебник под ред. Калашникова Д.Г.),
- Упражнения с отягощением (пособие, Калашников Д.Г.),
- Фитнес-тренировки при ограничениях по возрасту, здоровью, функциональному состоянию (учебник под ред. Калашникова Д.Г.),
- Рабочая тетрадь – практикум "Персональный фитнес - тренер" (под ред. Калашникова Д.Г.)

Оснащение образовательного процесса интернет – ресурсами:

- Модуль дистанционного обучения на платформе ISpring,
- Аренда вебинарной комнаты на сайте Webinar.ru

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

- Преподаватели учебных дисциплин – Обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее образование в области соответствующей дисциплины программы или высшее образование в иной области и стаж преподавания по изучаемой тематике не менее трех лет; использование при изучении дисциплин программы эффективных методик преподавания, предполагающих вместе с традиционными лекционно-семинарскими занятиями решение слушателями вводных задач по предметам, занятия с распределением ролевых заданий между слушателями.

- Административный персонал – обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу

Информационно-технологический персонал - обеспечивает функционирование информационной структуры (включая ремонт техники, оборудования, макетов иного технического обеспечения образовательного процесса, поддержание сайта.

7-7,5 месяцев обучения у нас это:

- Занятия с квалифицированными преподавателями, отдавшими своему делу десятилетия (многие кандидаты наук и преподаватели известнейшего профильного вуза – Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма). Они подведут академическую теоретическую базу для ваших результативных тренировок, научат основам анатомии, физиологии, кинезиологии, биомеханики, теории и методики фитнес-тренировок. Некоторые из них являются авторами специальных учебных пособий (например, Дмитрий Калашников – автор книг «Теория и методика фитнес-тренировок», «Упражнения с отягощениями»).

- Достаточно глубокое погружение в темы, необходимые тренеру: «Основы анатомии опорно-двигательного аппарата», «Адаптационные изменения ОДА», «Физиологические основы мышечной деятельности», «Энергетический обмен», «Регуляция силы сокращения мышц. Режимы и типы сокращения мышц», «Физиологическое состояние до, во время и после занятий физическими упражнениями», «Утомление», «Методика построения фитнес-тренировки с детьми, подростками, лицами пожилого возраста, а также при определенных заболеваниях» и т.д. С десятками мифов о бодибилдинге вы распрощаетесь навсегда!

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно- оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только

двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

4 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 ФИТНЕС-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

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ ПРОГРАММЫ

Калашников Дмитрий Геннадиевич, Генеральный директор ООО «Профессионалы фитнеса»
Рабочий телефон: (499) 110-68-67.