УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование учебного модуля, раздела, дисциплины, тем занятий | Всего часов | В том числе |
| лекции | Практические занятия,выездные занятия, стажировка, деловые игры, лабораторные, семинары и т.д. | Самостоятельная работа |
| **1.** | **Теоретические основы анатомии и физиологии** | **8** | **8** |  |  |
| 1.1. | Теоретическая и функциональная анатомия основных систем организма. | 1,5 | 1,5 |  |  |
| 1.2. | Теоретическая и функциональная анатомия скелета | 1,5 | 1,5 |  |  |
| 1.3. | Теоретическая и функциональная анатомия мышечной системы. | 2 | 2 |  |  |
| 1.4. | Физиологические основы физических (двигательных) качеств. | 2 | 2 |  |  |
| 1.5. | Классы питательных веществ. Обмен веществ | 1 | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Теория и методика фитнес тренировки.** | **40** | **11** | **24** | **5** |
| 2.1. | Периодизация в тренировочном процессе. | 1,5 | 1,5 |  |  |
| 2.2. | Тренировочные принципы. | 2 | 2 |  |  |
| 2.3. | Основы силовой подготовки | 4,5 | 2,5 |  | 2 |
| 2.4. | Техника выполнения упражнений на мышцы ног с учетом терминологии упражнений в ТЗ | 4 |  | 4 |  |
| 2.5. | Техника выполнения упражнений на мышцы груди и спины с учетом терминологии упражнений в ТЗ | 4 |  | 4 |  |
| 2.6. | Техника выполнения упражнений на мышцы рук с учетом терминологии упражнений в ТЗ | 2 |  | 2 |  |
| 2.7. | Техника выполнения упражнений на мышцы-стабилизаторы с учетом терминологии упражнений в ТЗ | 2 |  | 2 |  |
| 2.8. | Основы стретчинга | 3 | 1 | 2 |  |
| 2.9. | Аэробный тренинг в ТЗ, кардиотренажеры | 4 | 1 | 2 | 1 |
| 2.10. | Особенности проведения тренировок с особыми слоями населения | 1 | 1 |  |  |
| 2.11. | Проведение вводной тренировки | 6 | 1 | 4 | 1 |
| 2.12. | Функциональный тренинг. | 6 | 1 | 4 | 1 |
| Итоговый контроль (аттестация- тестирование) | 2 |  |  | 2 |
| **ИТОГО:** | **50** | **19** | **24** | **7** |

|  |
| --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**Программа обучения рассчитана на 7 дней:1 день –8 часов Дата проведения - 3 марта с 9:00 до 18:00, место проведения – МБОУ школа № 46 по адресу ул.Бориса Корнилова 10, преподаватель - Маясова Татьяна Викторовна.Лекция: Теоретическая и функциональная анатомия основных систем организма.Лекция: Теоретическая и функциональная анатомия скелета.Лекция: Теоретическая и функциональная анатомия мышечной системы.Лекция: Физиологические основы физических (двигательных) качеств.Лекция: Классы питательных веществ. Обмен веществ.2 день - 8 часов.Дата проведения - 4 марта с 9:00 до 18:00, место проведения – МБОУ школа № 46 по адресу ул.Бориса Корнилова 10, преподаватель – Колесов Денис Владимирович.Лекция: Периодизация в тренировочном процессе.Лекция: Тренировочные принципы.Лекция: Основы силовой подготовки.Практика: Составление комплекса упражнений силовой направленности.Зачет по теме: Составление комплекса упражнений силовой направленности.3-й день - 8 часов.Дата проведения - 10 марта с 9:00 до 18:00, место проведения – Торговый центр «Жар-птица» по адресу площадь Советская д.5., преподаватель – Колесов Денис Владимирович.Практика: Техника выполнения упражнений на мышцы груди и спины с учетом терминологии упражнений в ТЗ.Практика: Техника выполнения упражнений на мышцы ног с учетом терминологии упражнений в ТЗ.4-й день - 8 часов.Дата проведения - 11 марта с 9:00 до 18:00, место проведения – Торговый центр «Жар-птица» по адресу площадь Советская д.5., преподаватель – Колесов Денис ВладимировичПрактика: Техника выполнения упражнений на мышцы рук с учетом терминологии упражнений в ТЗ.Практика: Техника выполнения упражнений на мышцы-стабилизаторы с учетом терминологии упражнений в ТЗ.Лекция: Основы стретчинга (тренировка гибкости).Практика: Упражнения на растягивание основных мышечных групп.Оценка гибкости.Лекция: Особенности проведения тренировок с особыми слоями населения.5-й день - 7 часов.Дата проведения - 17 марта с 9:00 до 17:00, место проведения – Торговый центр «Жар-птица» по адресу площадь Советская д.5., преподаватель – Колесов Денис Владимирович.Лекция: Аэробный тренинг в ТЗ, кардиотренажеры.Практика: Тренировочные программы на популярных видах аэробных тренажеров.Зачет по теме: Аэробный тренинг в ТЗ, кардиотренажеры.Практика: Проведение вводной тренировки (инструктажа).6-й день - 7 часов.Дата проведения - 18 марта с 9:00 до 17:00, место проведения – Торговый центр «Жар-птица» по адресу площадь Советская д.5., преподаватель – Колесов Денис Владимирович.Практика: (продолжение темы) Проведение вводной тренировки (инструктажа).Практика: Функциональный тренинг.7-й день – 4 часа.Дата проведения - 24 марта с 9:00 до 13:00, место проведения – Торговый центр «Жар-птица» по адресу площадь Советская д.5., преподаватель – Колесов Денис Владимирович.Практика: (продолжение темы) Функциональный тренинг.Зачет по теме: Проведение вводной тренировки (инструктажа).Зачет по теме: Функциональный тренинг.Итоговый контроль: Аттестация - тестирование.ДЛЯ КОГО:Программа курса является базовой и предназначена для людей любого уровня подготовленности, для тех, кто начинает строить свой тренировочный процесс, кто имеет небольшой опыт занятий в тренажерном зале, а так же и для тех, кто начинает деятельность по проведению индивидуальных тренировок в сфере фитнеса и бодибилдинга. Минимально допустимый уровень знаний не ниже школьной программы. ОПИСАНИЕ:В процессе обучения изучаются основы таких наук как 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. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:В результате освоения программы обучающий должен:знать:• основы анатомии организма (основные системы, анатомия скелета, мышечная система);• основы физиологии физических (двигательных) качеств организма;• основы рационального питания;• основы теории и методики спортивной тренировки;уметь:• применять методические приемы во время тренировочного процесса;• проводить индивидуальный и групповой инструктаж в тренажерном зале;• объяснить и показать технику двигательных действий выполняемых в тренажерах, с весом собственного тела, в функциональных упражнениях;• анализировать и оценивать технику физических упражнений, выявлять ошибки в движениях в процессе формирования двигательных умений;• составить комплексы физических упражнений на основе закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных умений соответственно возрасту и полу;• использовать в профессиональной деятельности приемы обучения, исходя из морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности.владеть:• различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности• способами реализации принципов, подбора средств и методов теории обучения в разных формах построения тренировки;• разнообразной техникой выполнения двигательных действий для реализации поставленных задачАТТЕСТАЦИЯ:Тестирование, включающее в себя вопросы по всем изученным темам.ПРЕПОДАВАТЕЛИ:Маясова Татьяна Викторовна - Кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии. Колесов Денис Владимирович – КМС по баскетболу, корпоративный преподаватель компании НФГ (Нижегородской Фитнес Группы) по направлениям: «Инструктор Тренажерного зала», «Функциональный тренинг», «Продажа персональной тренировки». Фитнес менеджер клуба ФизКульт Советская. Эксперт в области фитнеса, стаж более 14 лет. ВЫПУСКНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:1 месяц в объеме 50 часов (7 дней).Группы набираются один раз в 1-2 месяца.МЕСТО ЗАНЯТИЙ:Лекции проводятся по адресу ул.Бориса Корнилова 10, МБОУ школа № 46.Практические занятия проводятся по адресу: площадь Советская д.5 Торговый центр «Жар-Птица» ФизКульт «Советская» (2-й этаж).СТОИМОСТЬ:15 000 РУБЛЕЙВ стоимость включено:-учебные материалы,-посещение занятий,-сдача зачетов и итоговой аттестации,-выпускной документ.Оплата производиться за безналичный расчет в офисе.Наши реквизиты:БЛИЖАЙШИЕ ДАТЫ ОБУЧЕНИЯ:1 день: 3 марта2 день: 4 мартая3 день: 10 марта4 день: 11 марта5 день: 17 марта6 день: 18 марта7 день: 24 мартаКОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ: 8 (920) 033 09 19 Денис Dkv\_23@mail.ruКАК ЗАПИСАТЬСЯ:При себе иметь:-Паспорт,-2 фотографии формата 3\*4,-Копию документа об основном образовании,-чек подтверждающий оплату.СТУДЕНТ ЗАЧИСЛЕН В ГРУППУ ПО ФАКТУ ПОЛНОЙ ОПЛАТЫ КУРСОВ! |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|