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 Владимирович Практика: 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 задач  АТТЕСТАЦИЯ: 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 РУБЛЕЙ В 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 марта 2 день: 4 мартая 3 день: 10 марта 4 день: 11 марта 5 день: 17 марта 6 день: 18 марта 7 день: 24 марта  КОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ:  8 (920) 033 09 19 Денис  Dkv\_23@mail.ru  КАК 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! |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|