

**Негосударственное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Медико-фармацевтический учебный центр»**

УТВЕРЖДАЮ

**Руководитель образовательной
организации**



(подпись) (инициалы, фамилия)

«_01_» __сентября__ 2018__ г.

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

**Современные физкультурно-оздоровительные технологии
в физическом воспитании**

(наименование программы)

«Инструктор по фитнесу»

(наименование присваиваемой квалификации (при наличии))

Занятия фитнесом помогают не только поддерживать хорошую физическую форму, но и отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности. Тренер по фитнесу подскажет вид тренировок, который более всего подходит по физическим данным, расскажет о многообразии направлений, подберёт оптимальные нагрузки.

Тренер по фитнесу должен не только знать правила выполнения упражнений, но и владеть основами педагогики, физиологии, гигиены спорта. Понимать все тонкости преподаваемых программ, быть хорошо подготовленным в области психологии. Профессия востребована, потому что количество фитнес клубов и спортивных залов увеличивается, открываются новые вакансии. Пройти обучение и получить квалификацию тренера по фитнесу поможет этот дистанционный курс.

Эта программа для вас, если вы:

- Активны и спортивны, придерживаетесь здорового образа жизни.
- Хотите улучшить свои теоретические знания по физиологии, биомеханике и другим направлениям.
- Планируете освоить новые фитнес-направления и тонкости тренерской работы.

Курс реализуется заочно с применением дистанционных образовательных технологий и продолжается 12 месяцев (900 часов).

Цели и задачи курса

Целью курса профессиональной переподготовки является теоретическая и практическая подготовка тренера по фитнесу для работы с детскими и взрослыми группами. В начале обучения вы рассмотрите теорию и методику физической культуры и спорта. Это поможет глубже понять особенности профессии, современные требования, предъявляемые к тренеру. Также вы изучите психофизиологические основы учебно-тренировочного процесса, основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта. Коснетесь основ спортивной медицины.

Разберетесь в тонкостях создания программ по разным направлениям: аква-аэробика, степ-аэробика, пилатес и др. Уделите особое внимание

силовому и функциональному тренингу, а также детскому фитнесу. Научитесь учитывать психологические и физиологические особенности человека, оценивать его потенциальные возможности при выборе программы тренировок.

Программа даст ответы на вопросы:

- Как провести первую диагностику физического состояния человека?
- Как подобрать вид тренировок и рассчитать нагрузку?
- Какую практическую пользу принесут знания основ биомеханики, физиологии и гигиены спорта?
- Какие правила безопасности следует соблюдать при выполнении разных групп упражнений?
- Как оказать первую медицинскую помощь при травме?
- Чем отличается взрослый и детский фитнес?
- Как заинтересовать ребёнка в выполнении определенных движений?
- Какие психологические приемы позволят увеличить результативность тренировок?
- В чем основные отличия разных систем в фитнесе?

Методы обучения

Обучение проходит в специальном разделе сайта. Доступ в систему дистанционного обучения (СДО) Слушатели получают после зачисления. Раздел содержит учебные материалы, тесты, задания, электронную зачётную книжку, расписание вебинаров. Теоретическая подготовка включает изучение текстов лекций, учебников, просмотр записей видеолекций. Практическая часть представлена заданиями, основанными на профессиональных ситуациях.

Результаты и перспективы:

- Вы знаете технологию и методику фитнес- тренировок, владеете информацией по основным видам тренинга. Имеете представление об основах спортивной медицины.
- Вы умеете проводить тренировки по различным техникам, можете подобрать оптимальную нагрузку и комплекс упражнений, опираясь на физиологические особенности человека. Владеете методами первичной диагностики физического состояния клиента. Учитываете возрастные

особенности при проведении занятий с людьми разного возраста и способны заинтересовать в достижении высоких результатов.

- ***Вы можете трудоустроиться в фитнес-центры, тренажерные залы, спортивные комплексы, детские клубы, в оздоровительные клубы, и открывать свой частный клуб или зал.***

Требования к Слушателям:

Поступление возможно только для совершеннолетних лиц.

Граждане России и СНГ предоставляют заявление о приёме на обучение и копии следующих документов:

- Паспорта.
- Диплома о высшем или среднем профессиональном образовании.
- При поступлении на основе неоконченного образования – справки об обучении из организации высшего или среднего профессионального образования, в которой обучается студент.
- Документа, подтверждающего факт изменения фамилии, имени или отчества (если необходимо).

Учебный план программы профессиональной переподготовки

«Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании» с присвоением квалификации

«Инструктор по фитнесу»

Срок обучения: (900 уч.ч.) – 12 месяцев

После окончания выдаётся «ДИПЛОМ»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Общая трудоемкость, ч	По учебному плану дистанционные занятия, ч		Самостоятельная работа слушателей, ч
			Лекции	Практические занятия	
Общепрофессиональные дисциплины					
1.	Введение в деятельность фитнес-инструктора	50	20	20	10
2.	Психофизиологические основы учебно-тренировочного и соревновательного процессов	70	20	20	10
3.	Основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта	70	20	20	10
4.	Основы спортивной медицины	70	20	20	10
Специальные дисциплины					
5.	Теория и методика физической культуры и спорта	56	22	24	10
6.	Технологии и методика фитнес - тренировки	56	22	24	10
7.	Аква-аэробика	36	15	15	6
8.	Базовая и степ-аэробика	56	22	24	10
9.	Силовой тренинг	56	22	24	10
10.	Функциональный тренинг	56	22	24	10
11.	Система Pilates	56	22	24	10
12.	Детский фитнес	56	15	15	6
Итоговый междисциплинарный экзамен		12			
ИТОГО		900 уч.ч			