2.2. Учебно-тематический план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»

Цель: совершенствование профессиональных компетенций фитнес-инструктора и фитнес-тренера в рамках профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

Категория слушателей: фитнес-тренеры, фитнес-инструкторы, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Объем программы: 72 часа.

Срок обучения: 2 недели.

Форма обучения: очно-заочная.

№ п/п	Наименование дисциплин (модулей)	Трудоёмкость в часах				Форма контроля
		Всего	В том числе			
			лекционные	практические	самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
Входная диагностика		**1**			**1**	**Тест**
Инвариантная часть		**54**	**24**	**24**	**6**	
1	**Модуль 1. Нормативно-правовое регулирование фитнес-индустрии**	**8**	**6**	**2**		
1.1.	Основы нормативно-правового регулирования фитнес-индустрии	4	4			
1.2.	Правовые аспекты работы фитнес-тренера: документы, страхование, инструктажи	4	2	2		
2	**Модуль 2. Теория и методика фитнес-тренировки**	**28**	**12**	**12**	**4**	
2.1.	Введение в фитнес: адаптация, стресс и основные принципы планирования тренировочного занятия	6	2	2	2	
2.2.	Фундаментальные законы тренировочного процесса: сверхкомпенсация, доза-эффект, специфичность и обратимость	6	2	2	2	
2.3.	Характеристика нагрузки: интенсивность, объем и понятие 1ПМ	4	2	2		
2.4.	Методы повышения интенсивности: пирамида, суперсеты, дроп-сеты, форсированные повторения	4	2	2		
2.5.	Практическое применение циклирования (макро-, мезо-, микроциклы) и их адаптация при планировании фитнес-тренировок	8	4	4		

1	2	3	4	5	6	7
3	**Модуль 3. Организация персонального тренинга**	**10**	**4**	**6**		
3.1.	Сбор информации: анкета здоровья, опрос, соматоскопия (осанка, сколиоз, плоскостопие)	6	2	4		
3.2.	Антропометрия и калипометрия. Расчёт процентного содержания жира по формулам для мужчин и женщин. Функциональные пробы	4	2	2		
4	**Модуль 4. Психолого-педагогические аспекты работы фитнес-тренера: мотивация, удержание и безопасность клиента в тренажёрном зале**	**8**	**2**	**4**	**2**	
4.1.	Мотивирование клиента: постановка целей SMART, ведение дневника, стратегии удержания	4	2	2		
4.2.	Психологическая и физическая безопасность: управление стрессом, профилактика травм, создание доверительной атмосферы	4		2	2	
Промежуточная аттестация		**1**			**1**	**Тест**
Вариативная часть		**10**	**6**	**4**		
1	Контроль за применением допинга в спорте и его последствия					
2	Тренировка специальных групп населения (беременность, ожирение, реабилитация после травм)					
	Итого:	**66**	**30**	**28**	**8**	
Итоговая аттестация		**6**		**6**		**Защита методической разработки**
	Всего:	**72**	**30**	**34**	**8**	