

Официальные документы

Утверждаю  И.П. Алаева

«» 2020г.

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе
«Методика и практика проведения занятий в фитнес клубе»

1. Цель и задачи .

Цель программы: повышение уровня компетентности слушателей в вопросах совершенствования учебно-тренировочного процесса физкультурно-спортивной направленности.

Задачи программы: способствовать внедрению в учебно-тренировочный процесс современных эффективных методик физического воспитания и спортивной тренировки, учитывающих индивидуальные психологические, физиологические особенности занимающихся.

2. Объем дисциплины: 38,5 часов , в том числе:

контактная аудиторная работа: теоретические занятия 24,25 часа, практические занятия 14,25 часов.

3. Планируемые результаты обучения:

В результате изучения данной программы слушатели должны:

- знать основы строения организма человека.
- уметь индивидуально подобрать тренировочный комплекс в зависимости от потребности человека.

- научатся проводить фитнес тестирование с замерами объемов тела, выявлять процент жира в организме, измерять ЧСС (чистота сердечных сокращений).

4. Программой предусмотрены следующие виды контроля: письменные контрольные работы, тестирования и домашние задания.