

Утверждаю

ИП Алаева

«14»

03

2020 г.

**Реализуемые образовательные программы:  
«Методика и практика проведения занятий в фитнес клубе»**

Формы обучения: очная, с отрывом и без отрыва от работы.

Нормативные сроки обучения: 1,5 месяца

Объем курса: 38,5 академических часа.

Язык преподавания: русский.

Учебные предметы, дисциплины, предусмотренные образовательной программой:

Теория тренировок
Физиология кардио-респираторной системы. Аэробная тренировка (методология)
Общая анатомия
Мышцы нижней половины туловища
Мышцы верхней половины туловища
Нервно-мышечная физиология (рефлекс, проприорецепторы)
Обмен веществ и энергии
Мышцы предплечья, шеи
Спортивная медицина
Биомеханика (теория, практика)
Техника выполнения простых силовых упражнений с собственным весом тела
Терминология (теория и практика)
Биомеханика (д/з и разбор)
Силовая тренировка (методология, принципы)
Техника безопасности в тренажерном зале
Опробование тренажеров для мышц нижней половины туловища
История
Опробование тренажеров для мышц верхней половины туловища
Методические приемы (теория и практика)
Компоненты силовых возможностей
Гиперплазия миофибрилл БМВ и ММВ
Тестирование физических качеств клиента (теория и практика)
Основы рационального питания
Планирование тренировки на основании результатов тестирования клиента
Моторика, координация, мастерство, психология инструктора
Продажа персональной тренировки

Гибкость как физическое качество Цели тренировки гибкости.
Методы тренировки гибкости
Методика проведения разминки и заминки
Выбор упражнений в зависимости от уровня гибкости клиента. Влияние индивидуальных особенностей на выбор исходного положения для растягивания

Практика, предусмотренная образовательной программой - не предусмотрена.

При реализации образовательной программы не используются программы электронных и дистанционных образовательных технологий.