

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ЧОУ ДПО
«Национальный Университет Фитнеса»

И.К. Капшунова

10 января 2021 г.

**ОПИСАНИЕ
ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОР ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ»**

Форма обучения:
заочная с применением дистанционных образовательных технологий
288 часов

г. Санкт-Петербург
2021 г.

Цель реализации дополнительной профессиональной программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является расширение знаний инструкторов по направлению «групповые программы» (далее – обучающиеся) в области фитнеса, формирование представлений по перспективным направлениям его развития в Российской Федерации.

Планируемые результаты обучения

1. Перечень профессиональных компетенций в рамках формирующейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется при освоении дополнительной профессиональной программы повышения квалификации слушателей:

способность применять психологические, педагогические и медицинские знания, умения и навыки в профессиональной деятельности, организации и обеспечении занятий фитнесом;

способность организовывать и проводить выездные фитнес-занятия и фитнес-игры;

способность организовывать выполнение требований безопасности в процессе занятий фитнесом;

способность проводить работу по вовлечению населения РФ к регулярным занятиям фитнесом, пропагандировать роль фитнеса, здорового образа жизни и их значение в профилактике и исключении вредных привычек.

2. Качественное изменение профессиональных компетенций достигается следующими уровнями обученности:

знать:

основы анатомии, физиологии и биохимии человеческого организма;

функциональные и возрастные особенности организма человека;

частную патологию ожирения и болезней цивилизации;

основы рационального питания (трофологии);

особенности техники выполнения физических упражнений в области форматов направлений «групповых программ» согласно общепринятым мировым нормам и стандартам;

методику проверки и оценки физической подготовленности по направлению тренер групповых программ;

методику, терминологию и варианты модификаций в области форматов направлений «групповых программ» согласно общепринятым мировым нормам и стандартам;

уметь:

применять полученные знания и навыки в профессиональной деятельности;

организовывать и проводить мероприятия спортивно-массовой работы;
составлять индивидуальный тренировочный маршрут с учетом состояния здоровья человека и его профессиональных особенностей;

обучать технике выполнения физических упражнений по направлению тренажерный зал согласно принятым мировым нормам и стандартам;

проверять и оценивать физическую подготовленность посетителей фитнес-клуба по направлению «инструктор групповых программ»