

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 ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«ИНСТРУКТОР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА»**

Форма обучения:  
очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий  
100 часов

г. Санкт-Петербург  
2021 г.

### **Цель реализации программы**

Целью реализации дополнительной профессиональной программы является формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области фитнеса.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Вырабатывать мотивационно - ценностные установки для выполнения требований программы и дальнейшее применение средств и методов фитнеса как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития.

2. В доступной форме донести информацию о взаимосвязи функциональной анатомии и физиологии человека с биомеханикой, как о необходимом компоненте в построении тренировочного процесса.

3. Знать и неукоснительно соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе. В ходе своей работы прививать эти знания всем занимающимся в тренажерном зале.

4. Прививать знания и умения обучать практическим навыкам использования средств спортивной тренировки для улучшения физического, психического и функционального состояния занимающегося. Способствовать всестороннему развитию физических способностей человека.

5. Обучать методам оценки физического и функционального, состояния организм и методам коррекции средствами физической культуры.

6. Знать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся.

7. Знать и применять в своей работе: Теоретические основы оздоровительной физической культуры; Медико-биологические основы фитнеса.

8. Обучать осуществлению самоконтроля и ведению дневника самоконтроля для достижения поставленных целей.

9. Научить умению анализировать свои действия и рационально управлять ими, оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений.

10. Обучать составлению индивидуальных тренировочных программ и программ питания применительно к типу телосложения, формировать соблюдение требований личной и общественной гигиены, мотивационно – ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом. Обучить мотивационным техникам для ведения здорового и активного образа жизни.

### **Характеристика нового вида профессиональной деятельности**

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

**знать:**

- Теоретические основы оздоровительной физической культуры;

- Медико-биологические основы фитнеса;
  - Тренажерные устройства в фитнесе;
  - Правила эксплуатации спортивного оборудования, тренажерных устройств в фитнесе;
  - Анатомию человека. Основы биомеханики двигательной деятельности;
  - Систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
  - Технологии проведения групповых занятий по направлению фитнеса;
  - Показания и противопоказания к занятиям по направлениям фитнеса;
  - Базовые принципы планирования фитнес-программы, дозирования нагрузок занимающихся;
  - Структуру занятия по фитнес-программам и элементы физической нагрузки;
  - Комплексы физических упражнений в занятиях оздоровительной направленности;
  - Гигиенические требования и нормы к занятиям физической культурой и спортом;
  - Мотивационные техники для ведения здорового и активного образа жизни;
  - Методы подсчета энергозатрат и составления режима суточной активности занимающегося;
  - Методики проведения занятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей для выполнения нормативов испытаний (тестов);
  - Состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;
- уметь:**
- Применять полученные знания в профессиональной деятельности;
  - Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
  - Пояснять структуру занятия по направлению фитнеса;
  - Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях фитнесом;
  - Обучать технике выполнения физических упражнений по направлению тренажерный зал согласно принятым мировым нормам и стандартам;
  - Составлять режим суточной активности занимающегося, определять его суточный расход энергии с учетом возраста и характера физических нагрузок;
  - Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для выполнения нормативов испытаний (тестов) занимающимися;
  - Проверять и оценивать физическую подготовленность посетителей фитнес-клуба по направлению тренажерный зал.

### **Требования к результатам освоения программы**

Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующими профессиональными компетенциями в области тренерской деятельности:

-способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

-способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

-способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12);

-способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14).