

Утверждено
Генеральный директор
 ООО «Столичный центр образовательных технологий»
 _____ Д.С. Курильчик



Курс повышения квалификации «Персональный тренер: основы фитнеса и бодибилдинга»

Учебная программа курса

Цель	Совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта
Задачи	1. Сформировать теоретические знания в области основ фитнеса и бодибилдинга. 2. Сформировать навыки эффективного применения полученных знаний на практике в соответствии с требованиями к данному виду деятельности. 3. Способствовать профессиональному самоопределению и формированию мотивации к трудовой деятельности.
Категории обучающихся	Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту
Оценка качества	Промежуточная аттестация в форме тестов, практических и самостоятельных работ для самоконтроля; итоговое тестирование
Прогнозируемые результаты	В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут: знания: • основных понятий и терминов; • особенностей функционального состояния занимающихся разного пола и возраста; • современных направлений фитнеса; • видов нагрузок, признаков эффективности нагрузки и способов их регулирования; • основных средств и методов развития двигательных способностей, их отличительных особенностей, сенситивного периода развития; • последовательности обучения двигательным действиям, ошибок, возникающих на том или ином этапе; • характеристики основных и специфических принципов спортивной тренировки; • общей характеристики физических качеств в фитнесе; • основ планирования тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки; • основ бодибилдинга; умения: • ориентироваться в профессиональной терминологии; • анализировать тренировочный процесс; • планировать тренировочный процесс на разных этапах многолетней подготовки; • подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки; • способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни; навыки: • оценки функционального состояния организма; • постановки задач и преимущественной направленности учебно-тренировочного процесса; • определения методики и специфики проведения занятий; • разработки структуры занятий.