

 Утверждено

Директор ООО «ИНФОУРОК»

В.А. Шишко

Курс повышения квалификации «Инструктор групповых программ (общий фитнес)»

Учебная программа курса

Автор курса	Бородина Ксения Андреевна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории, фитнес-тренер
Цель	Совершенствование профессиональных компетенций слушателей по организации и проведению групповых занятий в фитнесе
Задачи	1. Изучить основные особенности фитнес-программ (виды фитнеса, техника безопасности, первая помощь при травмах); 2. Рассмотреть базовую аэробику как вид групповой программы тренировки; 3. Рассмотреть степ-аэробику как вид групповой программы тренировки; 4. Рассмотреть силовой класс как вид групповой программы тренировки; 5. Рассмотреть класс гибкости как вид групповой программы тренировки.
Категории обучающихся	Фитнес-инструкторы, фитнес-тренеры, нутрициологи, инструкторы по йоге, специалисты в области физической культуры, педагоги образовательных организаций, тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту
Оценка качества	Промежуточная аттестация в форме тестов, итоговое тестирование
Форма обучения	Заочная. В процессе обучения применяются исключительно дистанционные образовательные технологии и электронное обучение
Прогнозируемые результаты	В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут: Знания: - методики построения основных фитнес-программ; - способов оказания первой помощи при травмах и их предупреждении. Умения: - вести разнообразные фитнес-программы групповой направленности; - подбирать музыкальное сопровождение, исходя из вида тренировки. Навыки: - применения полученных знаний в рабочей практике; - дополнительные навыки для своей профессиональной деятельности.
Выдаваемый документ	По окончании курса обучающийся получит печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Удостоверение высылается Почтой России .