Учебная программа: Курс профессиональной переподготовки «Осуществление деятельности тренера по фитнесу».

«Утверждаю»

Директор Общества с ограниченной ответственностью «Институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки»

_____ Д.Н.Сергоманов

Учебная программа курса

О программе:

Перспективы профессии фитнес-тренера открыты не только для спортсменов с блестящей спортивной карьерой и профессиональным образованием. Инструктор по фитнесу должен не ограничиваться преподаванием физических упражнений, но также индивидуально подходить к каждому клиенту, учитывая его уровень здоровья и спортивной подготовки, цели и желания. Для многих людей фитнес клуб является не только местом где они работают над собственным телом, но и круг общения по интересам, психологическая разгрузка и отдых. Обо всём этом должен помнить хороший фитнес-тренер, т.к. именно он может дать клиенту здоровье, отличное настроение и готовность работать над собой.

Безусловно профессиональное образование необходимо для успешной карьеры фитнес-тренера, но в настоящее время существуют большое количество специализированных курсов, на которых вам расскажут обо всём с чем вы можете столкнуться, работая инструктором по фитнесу. Однако, вам нужно всегда помнить, что настоящие знания приходят с опытом работы.

На занятиях вы изучите:

- основы анатомии;
- основы физиологии;
- основы биомеханики;
- основные принципы проведения тренировок, типы и комбинации шагов.

После прохождения данного дистанционного курса "Осуществление деятельности тренера по фитнесу", слушатели будут знать:

- основы анатомии человека;
- организация врачебного и медико-педагогического контроля для занимающихся при проведении занятий;
- основные направления фитнеса;
- основные системы организма и их функции;
- механизмы мышечного сокращения;
- причины травм на занятиях, травмоопасные движения;
- оздоровительный фитнес и элементы ЛФК: структура проведения оздоровительного занятия, методика проведения отдельных частей занятия.

Цель:

Формирование у слушателей профессиональных компетенцией, необходимых для

профессиональной деятельности в области фитнеса и физической культуры

Категории обучающихся:

Тренера, преподаватели и специалисты по физической культуре и спорту. Уровень образования: среднее профессиональное образование, высшее образование.

Оценка качества:

Промежуточная аттестация в форме зачетов, обязательная итоговая аттестация.

Форма обучения:

Заочная. В процессе обучения применяются исключительно дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Присваиваемая квалификация:

Фитнес-тренер

Итоговая аттестация:

Итоговая аттестация включает теоретическую и практическую составляющие: итоговый экзамен по теоретической части обучения и предоставление материалов по практической части обучения. Итоговая аттестация осуществляется в дистанционном режиме.

Это означает, что слушателю будет предложен билет, на который необходимо будет ответить за определенный промежуток времени.

Выдаваемый документ:

По окончании обучения слушателям выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

Координаты оргкомитета:

Адрес сайта: www.ropkip.ru

Электронный адрес: info@ropkip.ru

Фактический адрес: 655017, Россия, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. Пушкина, д. 165, пом., 7н

Телефон: +7 (953) 255-99-00