**Продолжительность:**72 часа

**Дата начала:** в течение учебного года по мере набора группы

**Стоимость:**4 700 рублей

**Преподаватели:**ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

**Цель курса:**совершенствование профессиональных компетенций тренеров-преподавателей, инструкторов физической культуры, педагогов дополнительного образования:

- по проведению тренировочных занятий с обучающимися «…опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии с использованием наиболее эффективных методов фитнес подготовки тренирующихся и их оздоровления».

- по разработке программ планирования тренировочного процесса тренирующихся с учетом возрастных особенностей и физического состояния

- по осуществлению процесса контроля в тренировочном процессе тренирующихся.

**Категория слушателей:**лица, имеющие средне профессиональное и/или высшее образование

**Форма обучения:**очная, очно-заочная

**Режим занятий:**7-8 дней по 4-8 часов

**Требования к результатам обучения:**

В результате освоения программы слушатель должен

**Знать:**

- Возрастные особенности развития людей разного возраста;

- Методику проведения тренировочного занятия с людьми разного возраста и физической подготовки;

- Технологию обучения базовым и изолирующим упражнениям в фитнесе и бодибилдинге;

- Сущность контроля и учета в тренировочном процессе для достижения цели (похудение, «сушка» тела, набор веса, увеличение силы);

- Принципы использования спортивного питания с учетом цели тренирующегося;

- Современные тенденции в планировании и проведении тренировочного процесса в фитнесе;

- Причины конфликтных ситуации с тренирующимися;

- Методы убеждения, аргументации своей позиции;

- Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций

**Уметь:**

- Определять содержание, методы физической подготовки тренирующихся с учетом возрастных особенностей и специфики силовых нагрузок;

- Подбирать средства и методы обучения базовым и изолирующим упражнениям с учетом подготовленности обучающихся и их возрастных особенностей.

**Владеть:**

- Интерпретировать результаты врачебно-медицинских исследований для управления тренировочным процессом;

- Определять базовые медико-биологические средства восстановления в годичном цикле подготовки спортсмена. Использование периодизации в тренировочном цикле.

**Учебно-тематический план программы:**

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Всегочас. | В том числе | | |
| лекции | практ. | самост. |
| 1 | **Раздел 1. Основы физической культуры, фитнеса и бодибилдинга. Разбор темы «Фитнес-тренер, кто он?»** | **38** | **14** | **14** | **10** |
| 2 | Тема 1.1.Фитнес и бодибилдинг | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Тема 1.2. Анатомия и физиология | 14 | 4 | 6 | 4 |
| 4 | Тема 1.3. Общая миология и виды энергетических систем. Виды мышц, их строение и функции | 8 | 4 | - | 4 |
| 5 | Тема 1.4. Силовой тренинг, виды и классификации. Типы фигур и разновидности планов питания с учетом типа телосложения | 10 | 4 | 6 | - |
| **6** | **Раздел 2. Практика в тренажёрном зале** | **16** | **8** | **6** | **2** |
| 7 | Тема 2.1. Силовой тренинг, виды и классификации | 6 | 4 | 2 | - |
| 8 | Тема 2.2. Типы фигур и разновидности планов питания и тренировок с учетом типа телосложения | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Тема 2.3. Спортивная ортопедия | 4 | 2 | 2 | - |
| **10** | **Раздел 3. Индивидуальные методы проведения тренировочного процесса** | **16** | **8** | **-** | **8** |
| 11 | Тема 3.1. Методики и принципы построения тренировочного процесса для людей разного возраста | 6 | 4 | - | 2 |
| 12 | Тема 3.2. Курс вертебрологии | 4 | 2 | - | 2 |
| 13 | Тема 3.3. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий | 6 | 2 | - | 4 |
|  | **Итоговая аттестация** | **2** |  | **2** |  |
|  | **Итого** | **72** | **30** | **22** | **20** |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (зачет).