**Продолжительность:**550 часов

**Дата начала:** с 24 октября 2022 года по 31 марта 2023 года

**Стоимость:**19 000 рублей (в группе), 25 000 рублей (индивидуально)

**Преподаватели:**ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

**Цель курса:**формирование у слушателей профессиональных компетенций и приобретение необходимой квалификации для ведения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в области фитнеса и бодибилдинга.

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

**Форма обучения:** очно-заочная

**Требования к результатам обучения:**

В результате освоения программы слушатель должен

**Знать:**

- Основы функциональной анатомии, физиологии, биохимии и гигиены, рационального питания;

- Общий и физический фитнес;

- Структуру и организацию современного фитнес центра;

- Структуру, содержание и классификацию групповых и индивидуальных фитнес программ;

- Систему фитнес тренировки;

- Современные технологии продаж услуг и товаров;

- Цели и задачи врачебного контроля, его роль и значение в системе фитнеса;

- Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях;

- Виды травматизма, признаки перетренированности и напряжения организма, их причины и средства профилактики.

**Уметь:**

- Использовать знания функциональной анатомии, физиологии, биохимии и гигиены при разработке групповых и индивидуальных программ;

- Тестировать клиентов, обрабатывать результаты, корректировать в зависимости от них тренировочные программы;

- Самостоятельно проводить инструктажи, консультации и персональные тренировки по фитнесу и бодибилдингу среди взрослых здоровыцх занимающихся;

- Пользоваться специализированным инвентарем и оборудованием, выявлять неисправности;

- Показывать, выявлять ошибки и корректировать технику движения в групповых и индивидуальных программах;

- Применять на практике средства и методы антропометрического обследования, осуществлять анализ полученных результатов, формулировать задачи тренировки;

- Выполнять простейшие функциональные пробы, анализировать полученные результаты, интерпретировать их применительно к задачам тренировки;

- Формулировать задачи, подбирать адекватные средства и методы регулирования физической нагрузки в процессе занятий физической культурой и спортивной деятельностью;

- Осуществлять врачебно-педагогические наблюдения за лицами разного пола, возраста на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях.

**Владеть:**

- Навыками составления рациона питания здорового человека, ведения дневников питания;

- Навыками разработки групповых и индивидуальных фитнес программ для людей разного возраста, пола, состояния здоровья и подготовленности;

- Навыками составления и коррекции базовых тренировочных программ в зависимости от поставленных целей (набор массы тела, снижение массы тела, поддержание и повышение работоспособности);

- Технологиями групповых и индивидуальных программ;

- Навыками стимулирования клиента к достижению целей;

- Навыками само презентации и коллективной этики;

- Технологиями профилактики и разрешения конфликтных ситуаций;

- Навыками проведения врачебно-педагогических наблюдений за лицами разного пола, возраста на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях;

- Навыками проведения простейших функциональных проб;

- Навыками оказания первой помощи.

**Учебно-тематический план программы:**

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование учебных предметов, тем | Общая трудоемкость, ч | Всего ауд., ч | Очные занятия, ч | Всего дист., ч | дистанционные занятия, ч | СРС,ч, в т.ч. КСР ч | Формаконтроля |
| Лекции | Практ. и сем. занятия | Лекции | Практ. и сем. занятия |
| 1. | Научно-методические основы фитнеса и бодибилдинга | 120 | 20 | 4 | 10 | 36 | 6 | 30 | 70 | Экзамен |
| 2. | Теория и методика тренировки в фитнесе и бодибилдинге | 120 | 20 | 4 | 10 | 36 | 6 | 30 | 70 | Экзамен |
| 3. | Врачебный контроль в фитнесе и бодибилдинге | 30 | 4 | 2 | 2 | 8 | - | 8 | 18 | Зачет |
| 4. | Технологии продаж и общения с клиентом | 30 | 4 | 2 | 2 | 8 | - | 8 | 18 | Зачет |
| 5. | Производственная практика по получению опыта профессиональной деятельности | 250 | 20 | - | 20 | - | - | - | 230 | Зачет |
| ИТОГО | 550 | 68 | 12 | 44 | 88 | 12 | 76 | 406 |  |
| Итоговая аттестация | Междисциплинарный экзамен |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (междисциплинарный экзамен).