



## *Программа курса*

# *“ Организация тренировочного процесса в работе фитнес-тренера ”*

Продолжительность: 1 день (8 часов)

Инструктор: **Верховская Марина Владимировна** - старший преподаватель физического воспитания и спорта Таврического государственного агротехнического университета.

Окончила Мелитопольский государственный педагогический университет в 2002г. по специальности "Педагогика и методика среднего образования. Физическая культура" и получила квалификацию учителя физического воспитания. Кандидат педагогических наук.

**Кандидат педагогических наук.** В 2015 году защитила диссертацию кандидата педагогических наук "Формирование готовности будущих учителей физической культуры к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности" в специализированном ученом совете Классического частного университета (г. Запорожье).

В промежутке 2000 – 2018 г.г. получила 15 сертификатов участника международной фитнес-конвенции Nike (степ, функциональный тренинг, фитнес-йога)

Сертифицированный курс TRX (Киев) международный сертификат

Сертификат по RIP TRX trainer

Сертифицированный специалист «Кинезиотейпирование. Классика, клиническое мышление», NITA Source I: Basic (международный сертификат), «Биомеханическое тейпирование».

## **ПЛАН**

### **I. Анатомия (пропедевтика)**

- **Анатомия в биологии:**
  - анатомия в системе координат
  - двигательная и функциональная анатомия
  - невралгическая анатомия
- **Рефлексы**
- **Двигательные паттерны**
- **Биологические программы (взаимосвязь паттерна шага и паттерна дыхания)**

## **II. Теория и методика физического воспитания, с точки зрения биологических потребностей человека**

- Сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость
- Виды физических нагрузок
- Виды тренировок
- Периодизация тренировок
- Физические качества и их развитие
- Стабильность и мобильность
- Гиперактивный фитнес
- Система самоконтроля
- Современное оборудование - наполняемость в зависимости от целей и использование.

## **III. Тесты**

## **IV. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса**

- Цели физического фитнеса
  - Оценка состояния здоровья
  - Питание, состав тела, расход энергии, кардиореспираторная подготовленность
  - Личность, стресс, здоровье
  - Программирование, выбор упражнений
-