



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
-