

**Продолжительность:** 550 часов

**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 здоровых 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	Форма контроля
				Лекции	Практи. и сем. занятия		Лекции	Практи. 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).