Утверждаю
Директор
АНО ДПО Центр по
подготовке инструкторов
фитнеса «ЭНКА-ЛАЙФ»
_____.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по программе «Инструктор тренажерного зала»

№	Наименование разделов	Всего часов	Л. З.	П. З.
1	**I. Учебно – тренировочный раздел.** 1. Основные компоненты тренировки. 2. Физические качества. Виды тренажеров, развивающие эти качества. 3. Технология проведения инструктажа в тренажерном зале. Составление тренировочного плана. **4.** Упражнения с отягощениями.	**22**	**10**	**12**
2	**II. Методико – дидактический раздел.** 1.Строение опорно-двигательного аппарата. 2. Основные анатомические понятия и движения. 3. Мышечная система. 4. Гибкость. 5. Предупреждение и профилактика травм на занятиях и как оказать первую помощь. 6. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья. 7. Психологические аспекты фитнес – тренировки. 8. Питание.	**38**	**26**	**12**
4	**Самостоятельные занятия**	**10**		**10**
6	**Контрольное занятие**	**2**		
	ВСЕГО	**72**	**36**	**34**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по программе «Инструктор тренажерного зала»

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Л З.	П З.	Экзамен	Преподаватель,
I	**Учебно – тренировочный раздел.**					
1	**1. Основные компоненты тренировки.** **1.1** Общее понятие физического упражнения. **1.2** Средства спортивной тренировки. **1.3** Методы спортивной тренировки **1.4** Тренировочная нагрузка **1.5** Отдых	2	2			
2	**2. Физические качества. Виды тренажеров, развивающие эти качества.** **2.1** Основные физические качества. **2.2** Виды тренажеров.	2	2			
3	**3. Технология проведения инструктажа в тренажерном зале. Составление тренировочного плана. 3.1** Задачи инструктажа **3.2** Тестирование физического состояния. Виды тестирования **3.3** Пошаговое составление силовой программы	7	2	5		
4	**4. Упражнения с отягощениями.** **4.1** Основные термины **4.2** Страховка и помощь **4.3** Упражнения и комментарии к ним	11	4	7		
II	**Методико – дидактический раздел**					
1	**1.Строение опорно-двигательного аппарата.** **1.1** Строение костей и их соединения. Суставы.	5	3	2		
2	**2.Основные анатомические понятия и движения.** **2.1** Части тела, плоскости, оси вращения. Движения, совершаемые в этих плоскостях. **2.2** Термины, используемые для описания движений человека.	6	1 3	2		

3	**3. Мышечная система.** **3.1** Строение мышечной ткани. **3.2** Типы мышечных волокон. **3.3** Виды сокращения мышц. Силовые качества. **3.4** Осанка, виды осанок, мышечный баланс. **3.5** Классификация мышц, их функции.	11	6	5		
4	**4. Гибкость.** **4.1** Нейрофизиология гибкости. **4.2** Физиология растяжек. **4.3** Типы растяжек.	6	4	2		
5	**5. Предупреждение, профилактика травм на занятиях и как оказать первую помощь.** **5.1** Симптомы и виды скелетно – мышечных травм. **5.2** Факторы, связанные с травмами. **5.3** Действия в непредвиденных (экстремальных) ситуациях.	4	3	1		
6	**6. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья.** **6.1** Употребление алкоголя, курение, форсированное снижение веса, применение анаболических стероидов и стимуляторов.	2	2			
7	**7. Психологические аспекты фитнес – тренировки.** **7.1** Личностные особенности тренера и клиента. **7.2** Мотивация. Факторы, способствующие повышению интереса к занятиям.	2	2			О. П. Снегур
8	**8. Питание** **8.1.** Основы питания **8.2.** Тело человека: энергетические системы	2	2			
Ш	**Самостоятельные занятия**	**10**		**10**		
IV	**Экзамен**	**2**			**2**	
V	**Всего**	**72**	**36**	**34**	**2**	

Директор
АНО ДПО «Центр по
подготовке инструкторов фитнеса» «ЭНКА-ЛАЙФ»