



Курсы шейпинг инструкторов – это приобретение новой, просто потрясающей профессии! После окончания обучения, Вы сможете не только уметь корректировать сами себя, но и еще тренировать и приносить радость другим. А самое главное – это когда любимая работа приносит еще и хороший доход. Станьте хорошим тренером по фитнесу и займите наши ряды инструкторов и тренируйте вместе с нами!

В программу обучения входит:

Медико-физиологические основы и фитнес

Анатомия

Спортивная реабилитация

Классическая аэробика

Виды танцевальной аэробики: латино, хип-хоп, восток и т. д.

Силовые направления: силовой фитнес

Степ аэробика Подробнее об обучении нструкторов по шейпингу: **Программа курса:**

1. Вступление

— Понятие «фитнес», шейпинг, аэробика. Виды направления по фитнесу, шейпингу, аэробике, так как это разные слова и их значение для коррекции очень различно, как для здоровья, так и для коррекции фигуры!

— Тенденции различных направлений фитнеса в фитнес — клубах Украины — мода, посещаемость, приоритеты занимающихся.

— Возрастные и половые различия при выборе вида фитнеса.

— Комплектование групп — индивидуальные тренировки.

— Организация мест занятий.

— Выбор музыки — в зависимости от вида фитнеса.

2. Основы психологии

— Роль инструктора в обеспечении психологического комфорта тренировочных занятий.

— Уровень компетентности инструктора.

— Стимулирование мотивации клиента.

— Обратная связь с клиентом.

— Причины пропуска занятий. Комфортные и некомфортные тренировки.

— Профессиональные качества инструктора.

— Виды темперамента — проявление в различных видах Фитнеса.

— Возрастные отличия. Индивидуальный подход.

3. Основы анатомии. физиологии, биомеханики

— Костная система. Суставо — связочный аппарат.

— Общее строение мышечной системы и их роль в обеспечении двигательных функций.

— Нервная система.

— Система кровообращения и дыхания.

- Пищеварительная система.
 - Эндокринная система.
 - Обмен веществ.
 - Расход энергии при физических нагрузках.
 - 4. Основы спортивной медицины.**
 - Роль инструктора в обеспечении безопасности тренировочных занятий.
 - Общая оценка физического развития и функционального состояния клиента.
 - Переутомление, перетренированность, перенапряжение.
 - Простейшие врачебно — педагогические наблюдения в процессе занятий.
 - 5. Травматизм в различных видах фитнеса и шейпинга**
 - Общие характеристики, анализ причин.
 - Действия инструктора при травмировании клиента (болеутоляющие средства, применение мазей, гелей, кремов).
 - Восстановление.
 - 6. Теория и методика фитнеса и шейпинга**
 - Понятие «выносливость». Тренировка выносливости. Виды выносливости (аэробный и анаэробный способ энергоснабжения).
 - Понятие «гибкость». Тренировка гибкости. Виды гибкости.
 - Понятие «сила». Тренировка силы, виды силы.
 - Понятие «скорость». Тренировка скорости. Виды скорости.
 - Понятие «ловкость». Тренировка ловкости. Виды ловкости.
 - Самый благоприятный (синтетивный) возраст для тренировки отдельно
- По каждому направлению сдается зачет. После окончания сдается два экзамена по выбранным направлениям. Одно коррекционное и одно аэробное. Написание курсовой работы и ее защита.
- Выдается свидетельство об окончании курса «Киевской федерации Шейпинг-Модель», а лучшим предоставляется работа.

□□□□□□ Правила обучения учащихся:

- □ Занятия проходят 4 раза в неделю - 2 раза в будни, а так же в □ субботу и воскресенье по 2 часа каждое занятие.
- Обучение □ 4 месяца. □
- На кастин(отбор) нужно обязательно записаться по тел. 332-05-83 или 097-591-23-89 □
- Если Вы проходите отбор, то начинаете обучаться сразу же с этого времени. □ □
- С собой иметь спортивную форму, красовки и □ 995 грн - первая оплата за обучение(если Вы пройдете отбор).
- Стоимость обучения □ 1200 грн. в месяц.
- Первый и второй месяц оплачивается полная сумма. После □ двух месяцев - оплачивать можно □ поэтапно, каждые 2 недели по 600грн.
- В группе от □ 4 до □ 5 человек максимально.
- Спортивная подготовка □ должна быть среднего уровня(не обязательно спортсмены или профессионалы в спорте), но на отборе будут просматривать Ваш слух, ритм и так, пластику и координацию движения.

- **Занятия проходят на Нивках по ул. Черняховского 12**
- **Курс охватывает около 10 направлений аэробных и такое же количество коррекционных.**
- **После обучения пишется курсовая работа по 2 направлениям - одно аэробное, другое коррекционное. После чего происходит защита этих направлений.**
- **На защите присутствует комиссия. Если учащийся не защитил курсовую, то он переучивается экстерном или индивидуально, или в следующей группе бесплатно, а затем защищает вновь.**
- **На обучение допускаются учащиеся только при условии оплаты и прошедшие отбор.**
- **После обучения и защиты курсовой выдается свидетельство об окончании курса «Киевской федерации Шейпинг-Модель».**
- **Лучшим предоставляется работа.**
- **Запись на собеседование по тел. 044-332-05-83; 097-591-23-89**

В нашем фитнес-центре комфортно и приятно заниматься любыми направлениями, ведь для этого специально для Вас были оборудованы фитнес залы с профессиональным оборудованием: степ-платформами, гантелями, жим-флексорами, фит-болами и многим другим. И руководители тоже тренируются у нас!