

Сертификационный курс «CERTIFIED CYCLE INSTRUCTOR»

МОДУЛИ	ЧАСЫ
<p>Специализация: Введение Кинематика педалирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кинематика педалирования. • Динамика и энергетика педалирования. • Топография работающих мышц. <p>Процедура установки велосипеда и экипировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Высота сиденья. • Передне-заднее направление. • Высота руля. • Педали. • Сопротивление. • Одежда. • Техника безопасности. <p>Теория и методика вело тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Энергообеспечение двигательной активности. • Интенсивность тренировочных занятий. • Целевая ЧСС. Примеры расчета интенсивности целевой ЧСС. • Шкала испытываемого усилия. • Метаболический эквивалент (MET) <p>Компоненты тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физическое выполнение: основные сайкл позиции - техника выполнения, технические команды и распространенные ошибки. Стреч: упражнение на растягивание сидя на велосипеде и стоя рядом с велосипедом. • Инструкторские навыки: управление группой - организация класса (до, во время и после урока), правильный выбор и последовательность команд (вербальных и невербальных (мимика, жесты, осанка, паузы), предаврительный кьюинг (своевременность и синхронность команд), вокальные качества (дикция, тон, громкость), контроль класса (инструктирование по безопасности, контроль, коррекция). Коммуникации: общение до, во время и после урока, контраст, индивидуальное и групповое фокусирование, уверенность и мотивация. Презентация: эффективное представление класса. <p>Дизайн урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разминка, основная часть, заминка. • Основные форматы урока. <p>Программа 12 недельной подготовки:</p>	<p>55 часов</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Рекомендации по развитию физических качеств и инструкторских навыков. • Пример программы 12 недельной подготовки. 	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МОДУЛИ	
<p>Мышечная система:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строение и функции мышечной системы • типы мышечной ткани • теория скользящих нитей • типы мышечных волокон (быстрые и медленные фазические) • соотношение быстрых и медленных фазических волокон в мышцах человека и их изменение под влиянием физических нагрузок и с возрастом • электрофизиология мышц • кровоснабжение и иннервация поперечнополосатых мышц • анатомия мышц (начало, прикрепление, иннервация, функции) • основные мышечные группы • типы мышечных сокращений (концентрический, эксцентрический, изометрический) • агонисты, антагонисты и синергисты • структура и функция стабилизирующих связок и мышц позвоночника • локальные и глобальные изменения при недостаточной стабилизации связок и мышц • изменение мышечной системы под влиянием физических нагрузок • характеристика мышечных групп в миофасциальной системе • связь фасции с ОДА • ПФЛ, ПЗЛ, Латеральная линия, Спиральная линия, ПФЛ рук, ПГЛ рук, ГФЛ • последовательность миофасциальных нарушений соматические дисфункции и болевые паттерны. 	Часы 8 часов
<p>Нервная система:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строение и функции нервной системы; строение и функции нейрона • передача нервного импульса и нервно-мышечный контакт • функция проприорецепторов • роль нервной системы в регуляции позы и движений • нейромускульная адаптация • преимущества улучшения нейромускульной координации • управление движением - общая схема. Рефлекторное кольцевое реагирование и программное управление движением • обучение двигательному действию • изменение нервной системы под влиянием систематических физических нагрузок 	5 часов
<p>Дыхательная система</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строение дыхательной системы • Дыхательный центр, функции и механизм действия • Участие костно-мышечной системы в дыхании 	6 часов

<ul style="list-style-type: none"> Мышцы вдоха и выдоха. Активация мышц брюшного пресса при дыхании Иннервация дыхательных мышц Минутный объем дыхания, резервный объем вдоха и выдоха, остаточный объем, ЖЭЛ Эффект Вальсальвы Типы дыхания Срочный ответ и долгосрочные адаптации системы дыхания при физических нагрузках Изменения ДС под влиянием систематических физических нагрузок 	
Сердечно-сосудистая система: <ul style="list-style-type: none"> Строение сердца. Проводящая система. Кровеносные сосуды и система кровообращения. Регуляция кровообращения. Транспорт и обмен газов. ЧСС. Ударный объем. Кардиограмма. АД и механизмы естественного регулирования. 	3 часа
Теория и методика фв: <ul style="list-style-type: none"> Понятие нагрузки. Факторы, ограничивающие работоспособность. Принцип FITT. Понятие физическая нагрузка (ФН). Тренировочный эффект. Компоненты нагрузки. Виды нагрузки. Величина нагрузки. Частота, интенсивность, длительность ФН. Принцип FITT Методы определения интенсивности. Зоны работы в зависимости от ЧСС. Факторы, лимитирующие работоспособность. Биоэнергетика физических упражнений. 	6 часов
ПМП: <ul style="list-style-type: none"> Факторы риска. Несчастные случаи в фитнес клубе. План действий в экстремальных ситуациях. Алгоритм оказания ПМП. Оценка ситуации и степени состояния пострадавшего. Оказание ПМП. Помощь при обмороках. Реанимационные мероприятия: непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких. Процедура проведения, оценка эффективности, время проведения, ошибки и осложнения. 	3 часа
Экзамен: <ul style="list-style-type: none"> Теоретический экзамен Практический экзамен 	3 часа

Итого часов:	89 часов
Практика:	38 часов
Самостоятельное изучение материала:	48 часов
Экзамен:	3 часа