

„Fitnesa Mācību Centrs”

APSTIPRINU

„Fitnesa Mācību Centra”
direktors Oļegs Burinskis,

Daugavpils, 2012.gada 6.janvārī

Fitnesa treneru un sporta speciālistu apmācības kurss

Izglītības programmas veids
Neformālās izglītības programmas
nosaukums
Prasības attiecībā uz iepriekš iegūto
izglītību
Neformālās izglītības programmas
īstenošanas ilgums
Izglītības dokuments, kas apliecina
neformālās izglītības programmas apguvi

Neformālās izglītības programma
**Fitnesa treneru un sporta speciālistu apmācības
kurss**
Vidējā izglītība
60 stundas
**Apliecība par Fitnesa treneru un sporta
speciālistu apmācības kursa apgūšanu**

SASKAŅOTS

SIA “SPORT”
Prokūriste _____/M.Burinska/
2012. gada 6. janvārī

Neformālās izglītības programmas apraksts

Neformālās izglītības programmas mērķis:

Nodrošināt nākamos sporta speciālistus ar sistematizētām zināšanām un prasmēm, kas ir nepieciešamas sporta interešu izglītības programmu vai neformālās sporta izglītības programmu īstenošanai, radot iespēju turpmāk iegūt sporta speciālista profesionālo kvalifikāciju, un rosināt turpināt tālākizglītību sporta jomā.

Neformālās izglītības programmas vispārizglītojošie un profesionālie uzdevumi:

1. sekmēt mūsdienīgu skatījumu mācību metožu izvēlē, pilnveidojot prasmes darbā ar informācijas un komunikācijas tehnoloģijām;

3. sekmēt trenera personības pašattīstību, profesionālās meistarības izaugsmi, pilnveidojot sporta speciālista profesionalitāti un veicinot turpmāko tālākizglītību un pašizglītību, lai pielāgotos laikmeta prasībām;

4. pilnveidot komunikācijas un kooperācijas prasmes, lai uzturētu sociālo saskaņu, mācīšanas un mācīšanas prasmes, rosināt atvērtību pārmaiņām, inovācijai, adaptivitātei;

5. sekmēt kritiskās domāšanas attīstību, iekļaujot izglītojamā personisko pieredzi pašreizējās mācīšanās aktivitātēs, apzinoties savus resursus un iespējas, lai veicinātu pašrealizācijas vajadzības un mobilitāti profesionālajā jomā.

Neformālās izglītības programmas mācību metodes:

Mācību process sastāv no semināriem, piemēru analizēšanas, situāciju modelēšanas.

Neformālās izglītības programmas mērķauditorija: fitnesa treneri, sporta skolotāji un sportisti.

Neformālās izglītības programmas apguves kvalitātes novērtēšana:

Izglītojamie, kuri apguvuši izglītības programmu un ieguvuši nepieciešamo zināšanu un prasmju vērtējumu, kārtā noslēguma pārbaudījumu – ieskaiti, kas ietver teorētisko zināšanu pārbaudi, atbilstoši spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem, un saņem apliecību par neformālās izglītības kursiem.

Tālākās izglītības iespējas:

- turpināt izglītību profesionālās izglītības programmās;
- izglītoties dažāda veidaursos un semināros.

Neformālās izglītības mācību plāns
MĀCĪBU PLĀNS

Neformālās izglītības programmas tēmas	Kontaktstundas
Mūsdienu mācību tehnoloģijas	4
Psiholoģiskā atbalsta sistēma sportā	4
Fizisko īpašību īss fizioloģisks raksturojums. Spēka treniņa dažādo metožu fizioloģisks pamatojums	4
Sportista darbspēju un trenētības noteikšana	5
Sporta medicīnas pamati	6
Dopings kontrole sportā	6
Kustību tehnika	8
Sporta treniņu teorijas vispārējie pamati	8
Treniņu procesa plānošana, organizēšana, realizēšana un novērtēšana	4
Sporta nodarbību fizioloģiskā iedarbība. Kustību organizācija CNS. Dinamiskie kustību stereotipi	3
Fiziskās, tehniskās un taktiskās sagatavotības sekmēšana	4
Pirmā palīdzība	3
Gala pārbaudījums	1
Kopā: 60 stundas	

Cilvēku daudzums grupā: 10 cilvēki;
Nodarbību skaits: 4 semināri gadā pa 15 stundām.

APSTIPRINU

„Fitnesa Mācību Centrs”
direktors _____/Oļegs Burinskis/
6.01.2012.

Programmas īstenošanai nepieciešamie materiālie līdzekļi

Nr.p.k.	Materiālo līdzekļu nosaukums (pa veidiem)	Daudzums
1.	Tehnoloģiskās iekārtas un darba instrumenti	
1.1.	Printeris	1
1.2.	Kopētājs	1
1.3.	Multimediju projektors	1
1.4.	Dators	1
1.5.	Ekrāns	1
1.6.	Tāfele ar marķieriem	1
1.7.	Komplekts – galds un krēsls	Katram audzēknim un pasniedzējiem
2.	Materiāli, palīgmateriāli u.tml.	
2.1.	Izdales materiāli par tēmu	Katram audzēknim
2.2.	Papīrs	Katram audzēknim