

# Biedrība „Fitnesa Federācija”

Neformālās izglītības programmas  
nosaukums

Neformālās izglītības programmas  
īstenošanas ilgums

Izglītības dokuments, kas apliecina  
neformālās izglītības programmas apguvi

**Fitnesa pamati**

**59 stundas**

**Apliecība par programmas apguvi**

## Programmas apraksts

### Mērķis:

Nodrošināt visus, kam interesē kā pareizi un nekaitējot veselībai, nodarboties ar fitnesu, ar pamata zināšanām, parādīt kā sastādīt individuālo treniņu plānu, balstoties uz savam vajadzībām, veselības stāvokli un fizisko sagatavotību.

### Uzdevumi:

- Fitnesa pamatu apgūšana;
- veicināt izpratni par sportu kā sabiedrības kultūras daļu un tā lomu veselības aprūpes sistēmā;
- treniņu plāna sastādīšana, ņemot vērā ķermeņa īpatnība, organisma īpatnības un iespējas.
- Iepazīstināt izglītojamos ar fitness centra aprīkojumu un sniegt zināšanas par katra trenažiera lietošanu;
- Sniegt zināšanas par fizisko aktivitāšu lomu primārajā slimību profilaksē.
- Iemācīt pielietot iegūtas zināšanas.

### Programmas mācību metodes:

Mācību process sastāv no ievada nodarbības (lekcijas), praktiskām nodarbībām, situāciju modelēšanas.

### Programmas apguves kvalitātes novērtēšana:

Izglītojamie, kuri apguvuši programmu un ieguvuši nepieciešamo zināšanu un prasmju vērtējumu, kārtā ieskaiti par apgūto materiālu, kas ietver teorētisko zināšanu un praktisko iemaņu pārbaudi, un saņem apliecību par neformālās izglītības iegūšanu.

## MĀCĪBU PLĀNS

Nr.p.k.	Nodarbību nosaukums	Nodarbību saturs	Stundu skaits (prakse/teorija)	Kopējais stundu skaits
1.	Ievadnodarbības	Kas ir fitness, treniņu veidi, elpošanas tehnikas, iepazīšanās ar sporta zāles inventāru	2 – teorija 4 - prakse	6
2.	Drošības noteikumi	Iepazīšanās ar drošības noteikumiem nodarbību laikā	1 – teorija	1
3.	Cilvēka organisma sistēmu vispārīgais raksturojums	Kaulu un locītavu sistēmas anatomiskais raksturojums; Augšējās un apakšējās ekstremitātes skelets (kauli un savienojumi); Muskuļu sistēmas vispārīgais raksturojums (muskuļu izvietojums un nosaukums)	4 – teorija 6 – prakse	10
4.	Treniņi dažādām muskuļu grupām	Kā pareizi izvēlēties slodzi, kā pareizi	2 – teorija 10 – prakse	12

		nodarbināt muskuļus, vingrinājumu kopums		
5.	Kustību tehnika	- Kustību mācīšana: kustību mācīšana pedagoģiskais pamatojums; kustību mācīšanas izvēles nosacījumi; - Slodze atjaunošanās atpūta	4 – teorija 4 - prakse	8
6.	Pareizā uztura pamati	Kā pareizi apvienot nodarbības sporta zālē ar veselīgu uzturu. Kādus produktus izvēlēties, intervāli starp ēdienreizēm.	3-teorija 2- prakse	5
7.	Individuālās nodarbību programmas sastādīšana	Individuālā nodarbību plāna sastādīšana, atkarībā no cilvēka mērķa, veselības stāvokļa, sagatavotības	1-teorija 4-prakse	5
8.	Praktiskās nodarbības fitness centrā	Praktiskās nodarbības fītnesa zālē ar instruktoru	10 - prakse	10
9.	Gala pārbaudījums	Pārbaude par prasmi pielietot iegūtas praktiskās un teorētiskās zināšanas.	1-teorija 1-prakse	2

### **Kopā: 59 stundas**

**Programmas īstenošanas forma:** treniņgrupa – 10 cilvēki teorētiskām nodarbībām, uz praktiskām nodarbībām grupa tiks sadalīta 2 daļās – pa 5 cilvēki katrā.

**Mērķauditorija:** cilvēki, sākot no 18 gadu vecuma, kuri ir ieinteresēti sporta nodarbībās.

**Nodarbību grafiks:** 3 reizes nedēļā pa 2-3 stundām.

**Programmas īstenošanai nepieciešamie resursi:** Zāle un dators ar projektoru – teorētiskajām nodarbībām. Sporta zāle ar aprīkojumu (trenažieriem) – praktiskajām nodarbībām.

#### **Plānotie rezultāti:**

- Iegūta prasme sastādīt individuālo treniņu plānu;
- Prasme pareizi un efektīvi novadīt treniņu;
- Apzināšanās par efektīvu treniņprocesa norisi, prasme izvēlēties aprīkojumu un slodzi sava mērķa sasniegšanai.

Pēc programmas apgūšanas tiek izsniegta apliecība.

### **Pedagogu (treneru) profesionālā kvalifikācija**

Nr.p.k.	Mācību priekšmeta nosaukums (moduļi)	Prasības pedagoga profesionālajai un
---------	--------------------------------------	--------------------------------------

		<b>pedagoģiskajai izglītībai</b>
1.	Ievadnodarbības	Augstākā profesionālā izglītība nozarē un pedagoģiskā izglītība atbilstoši spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem.
2.	Drošības noteikumi	
3.	Cilvēka organisma sistēmu vispārīgais raksturojums	
4.	Treniņi dažādām muskuļu grupām	
5.	Kustību tehnika	
6.	Pareizā uztura pamati	
7.	Individuālās nodarbību programmas sastādīšana	
8.	Praktiskās nodarbības fitness centrā	