

Авторы: Бельды Наталья, ученица 9 кл. (VIII вида); Галочкин Алексей, ученик 6 кл. (VIII вида);
Воронина Светлана, ученица 6 кл. (VIII вида); Кузминская Виктория, ученица 6 кл. (VIII вида);
Швец Анастасия, ученица 6 кл. (VIII вида).

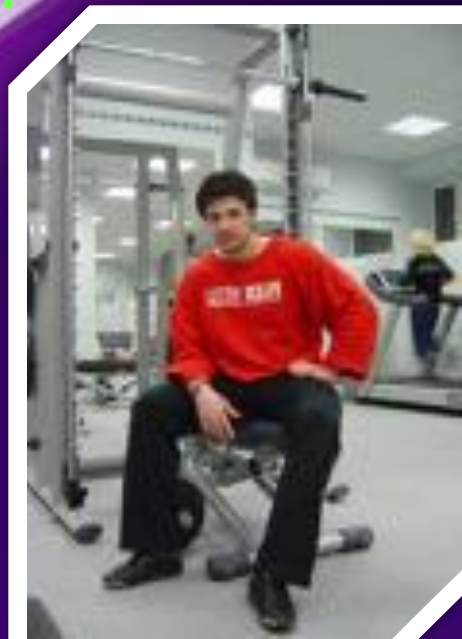
Руководитель: педагог-психолог Паскал Виктория Викторовна.



Специалист, организующий проведение физкультурных занятий оздоровительной направленности и других мероприятий по приобщению к здоровому образу жизни.



Слово «фитнес» в переводе с английского означает пригодность, соответствие, готовность. Сюда входят специальные системы упражнений, занятия в тренировочном зале, всевозможные оздоровительные мероприятия, включая массаж, косметологию.



Работа инструктора фитнес-центра состоит из подготовки и проведения занятий с клиентами. Инструктор приходит в фитнес-клуб по своему расписанию, переодевается в спортивную форму, подготавливает необходимый для занятий инвентарь, диски с музыкой и т. п., проверяет тренажеры. Встречает пришедших на занятия людей, спрашивает о самочувствии, настроении, согласовывает с ними программу урока, предлагая упражнения.



Содержанием занятий в фитнес-центре могут быть занятия различной направленности: танцевальная аэробика, степ (аэробика со специальной платформой), ритмика, упражнения на больших надувных мячах, выполнение силовых упражнений с отягощениями, йога, шейпинг, работа на тренажерах и т. п. Инструкторы могут специализироваться на одном или нескольких видах занятий.



Особенно ценятся специалисты, владеющие разными видами упражнений и умеющие использовать их комплексно. В фитнес-центрах, оснащенных плавательными бассейнами, работают инструкторы, владеющие методикой проведения занятий в воде (обучение плаванию).

Но время проведения занятий инструктор не только сам выполняет упражнения, но обучает занимающихся, следит за их состоянием, дает рекомендации , отвечает на вопросы.

Количество занятий, проводимых инструктором в день (неделю), может сильно варьироваться в зависимости от месторасположения и оснащённости клуба, популярности конкретного инструктора, времени года.

Существуют два варианта занятий с клиентами – групповые и индивидуальные. Наиболее обеспеченные клиенты предпочитают, как правило, индивидуальную работу с опытным инструктором.



Фитнес-инструкторами, как правило, становятся бывшие спортсмены, получившие физкультурное образование.

Инструктор фитнес-центра должен знать основы анатомии, физиологии, психологии, педагогики, владеть теоретическими и методическими приемами физической культуры и спорта. Должен сам уметь отлично делать упражнения, которые показывает, уметь обучать людей разного возраста, подбирать упражнения, музыку, грамотно оценивать состояние занимающихся. Важно и тактично общаться, заражать своей энергией.



Накопление опыта и приобретение известности в соответствующих кругах, даст возможность устроиться в более престижные и богатые клубы или работать с обеспеченными клиентами частным образом. Можно двигаться и по административной линии, например стать директором клуба или заняться бизнесом, основав собственный и фитнес-центр. Впрочем, и для того, и для другого умение хорошо вести занятия — качество отнюдь не главное, в этих случаях важнее быть профессиональным управленцем.

- Я ложусь спать, я обедаю, я смотрю телевизор, я иду в школу, я чищу зубы;
- Листья зеленеют, цветы желтеют, зарядили дожди;
- Через год, послезавтра, три дня назад и тд.

**Расставь по порядку
события:**