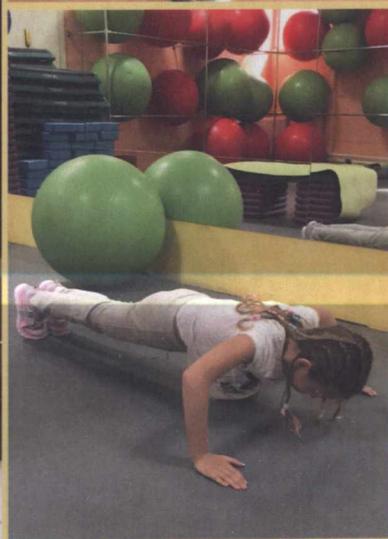


45.69
П32

Яна Пигарева

БАЗОВЫЙ КУРС ИНСТРУКТОРА ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

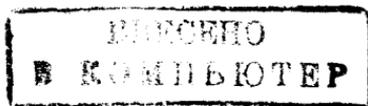
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Яна Пигарева

**БАЗОВЫЙ КУРС
ИНСТРУКТОРА
ДЕТСКОГО ФИТНЕСА**

Учебно-методическое пособие



Москва
Берлин
2018

УДК 373.2
ББК 74.100
П32

Пигарева, Я.

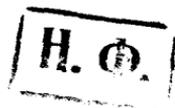
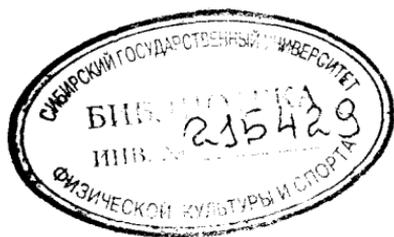
П32 Базовый курс инструктора детского фитнеса : учебно-методическое пособие / Я. Пигарева. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. — 184 с.

ISBN 978-5-4475-2804-1

Данная книга является методическим пособием для руководителей и менеджеров подразделения «Детский фитнес», а также инструкторов детских групповых программ. Целью пособия является систематизация различного рода материалов, касающихся концептуальных основ работы детского фитнеса, особенностей роста и развития детского организма, методических рекомендаций в тренерской работе. Данное пособие представлено в качестве настольной книги и является теоретическим блоком базовой подготовки специалистов. Рекомендовано использовать в базовом обучении инструкторов, методистов и менеджеров направления «Детский фитнес».

Текст печатается в авторской редакции.

УДК 373.2
ББК 74.100



ISBN 978-5-4475-2804-1

© Пигарева Я., текст, 2018
© Терехова Н. И., иллюстрации, 2018
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2018

Содержание

От автора.....	3
Глава 1. Концептуальные основы работы детского фитнеса.....	5
1.1. Экскурс в Детский фитнес.....	5
1.2. Основные документы, регулирующие профессиональную деятельность сотрудников детского фитнеса.....	6
1.3. Общие требования к помещениям и оборудованию для проведения детских занятий в фитнес-клубе.....	7
1.3.1. Нормативные требования и варианты планирования и зонирования, технического оснащения основных помещений ДФ.....	15
1.3.2. Рекомендуемая спецификация оборудования в залах и помещениях ДФ.....	21
1.3.3. Оптимальная территориальная планировка и расположение детского клуба в структуре фитнес-клуба и ФОК.....	24
1.4. Регламенты работы фитнес-подразделения ДФ в структуре ФОК.....	25
1.5. Подразделение «Детский фитнес» как самостоятельная структурная единица.....	26
1.5.1. Базовая и вариативная структура детского фитнеса.....	26
1.5.2. Определяемые возрастные группы детей всех возрастных групп.....	31
1.5.3. Основные направления детских программ для детей всех возрастных групп.....	35
1.5.4. Краткая характеристика возрастной группы и рекомендуемый режим занятий.....	37
Глава 2. Прерогатива профессии инструктора детского фитнеса.....	42
2.1. Особенности профессии инструктора ДФ.....	42
2.2. Требования к профессиональным навыкам специалиста Детского фитнеса.....	43
2.3. Кадровая структурность подразделения «Детский Фитнес».....	43
2.4. Основные требования к внешнему виду сотрудников подразделения ДФ во время пребывания на рабочем месте.....	46

Глава 3. Анатомо-физиологические особенности детского организма	47
3.1. Введение в возрастную анатомию и физиологию	47
3.2. Общие закономерности роста и развития детского организма	48
3.2.1. Закономерности онтогенеза	48
3.2.2. Этапы онтогенеза	51
3.2.3. Непрерывность и неравномерность процессов онтогенеза	54
3.2.4. Гетерохронность (системогенез) роста и развития	55
3.2.5. Гетеросенситивность	57
3.2.6. Биологическая надежность организма	58
3.2.7. Адаптивность	59
3.2.8. Увеличение стабильности гомеостатических констант	61
3.3. Развитие опорно-двигательного аппарата человека	62
3.3.1. Строение ОДА человека. Строение и соединения костей. Возрастные особенности соединения костей человека	65
3.3.2. Строение черепа человека. Возрастные особенности роста и развития костей черепа	77
3.3.3. Кости туловища. Возрастные особенности позвоночного столба и грудной клетки	81
3.3.4. Строение скелета верхних конечностей	89
3.3.5. Строение скелета нижних конечностей	92
3.3.6. Возрастные особенности скелета верхних и нижних конечностей	94
3.3.7. Мышечная система (миология). Строение, классификация и функции мышц	95
3.3.8. Строение и функции мышц головы	102
3.3.9. Строение и функции мышц шеи и туловища	108
3.3.10. Возрастные особенности роста и развития мышечной системы	125
3.3.11. Особенности влияния двигательной активности на организм ребенка в разные возрастные периоды	137
3.4. Возрастные особенности развития основных функциональных систем организма человека	139
3.4.1. Возрастные особенности развития сердечно-сосудистой системы	139

3.4.2. Возрастные особенности развития дыхательной системы.....	142
3.4.3. Возрастные особенности развития пищеварительной системы	144
3.4.4. Возрастные особенности развития обмена веществ и системы выделения	145
3.4.5. Возрастные особенности развития нервной системы.....	149
3.4.6. Возрастные особенности развития эндокринной системы.....	153
3.4.7. Развитие сенсорных систем организма ребенка.....	156
Глава 4. Методические рекомендации и инструменты для работы тренера ДФ.....	162
4.1. Цели организации персональных тренировок с детьми и подростками	162
4.2. Рекомендации для тренеров ДФ по результатам обращений родителя	165
4.3. Основные требования к составлению тренировочной программы	168
4.4. Важные аспекты при составлении тренировочной программы	169
4.5. Общие противопоказания к занятиям для детей.....	170
4.6. Шаблоны проведения оценки физических качеств детей и подростков.....	170
Вместо заключения	177
Список использованной литературы.....	178