

תכנית להכשרת מדריך כושר גופני בסטודיו

ראשת התחום: שרון ירדן M.P.E

sharony@wingate.org.il

3 תעודות:

מדריך כושר גופני בסטודיו

מדריך אימון אישי

מדריך רצועות תלייה

מטרת התוכנית:

מטרת הקורס הינה להכשיר מדריכים לכושר גופני בסטודיו בהדרכת קבוצות והדרכה לאימונים אישיים. להקנות לסטודנטים ידע יישומי ומיומנות לשם בניית אימוני סטודיו מגוונים לשיפור איכות חיים וכושר גופני ליחידים ולקבוצות.

יעדים:

1. רכישת ידע ומיומנות להעברת אימוני סטודיו שונים ואימונים אישיים תוך שימוש במגוון אמצעי אימון.
2. רכישת ידע, הבנה ויישום מרכיבי הכושר הגופני באימוני הסטודיו.
3. רכישת ידע והבנה בתכנון אימון סטודיו ואימון אישי.
4. התאמת הפעילות הגופנית לאוכלוסיית היעד תוך הבטחת הנאה וסביבת פעילות בטוחה.

תנאי קבלה לקורס:

- גיל 17 ומעלה.
- שנת ניסיון כמתאמן באימון סטודיו או בחדר הכושר.
- אישור רפואי המעיד על בריאות תקינה ועל כשירות לעסוק בפעילות גופנית.

מבחני כניסה:

המועמדים יידרשו לעבור ראיון אישי.

תכנית הלימודים לקורס כולל 234 שעות כמפורט להלן:

- למידה עיונית (זום+ פרונטאלי)- 119 שעות.
- תרגול מעשי- 83 שעות.
- כמות שעות מבחנים עיוניים- 11 שעות.
- כמות שעות מבחנים מעשיים- 21 שעות.

סך הכל: 262 שעות כולל עזרה ראשונה.

- זכאות לתעודות הנ"ל מותנות במעבר בהצלחה בכל הדרישות הלימודיות בפרק העיוני ובפרק המעשי והשתתפות של 80% בכל מקצוע לימוד (במקצוע לימוד רצועות תלייה-100%).

אופן הערכה בקורס ודרישות התלמיד:

1. על התלמיד להיות נוכח בשיעורים העיוניים והמעשיים 80% לפחות.
2. במקצוע לימוד רצועות תלייה על התלמיד להיות נוכח 100%.
3. ציון עובר במקצועות הלימוד העיוניים המדעיים- 60.
4. ציון עובר במקצועות הלימוד המעשיים (כולל העיוניים הקשורים למעשי)- 70.
5. **התלמיד יבחן במבחנים עיוניים:**
 - 1- אנטומיה שריר שלד (30%).
 - 2- פיזיולוגיה של האדם במנוחה ובמאמץ (20%).
 - 3- אנטומיה ופיזיולוגיה של המערכות (30%).
 - 4- תזונה האדם במנוחה ובמאמץ (20%).
- על 4 המבחנים הללו יינתן ציון אחד בשקלול על פי האחוזים המפורטים על יד כל מבחן.
 - 5- עזרה ראשונה.
 - 6- מדעי הכושר הגופני ועקרונות ניתוח תנועה.
6. **התלמיד יבחן במבחנים מעשיים:**
 - 1- מבחן ידע מעשי ברצועות תלייה.
 - 2- מבחן הדרכת קבוצה בליווי אביזר (קומבינציות תנועה ברצף) (33.3%).
 - 3- מבחן הדרכת קבוצה באימון תחנות (33.3%).
 - 4- מבחן עיוני- תורת הענף (33.3%).

דרישות בהתאם לתעודה:

1. עבור תעודת **מדריך כושר גופני בסטודיו** יהיה על התלמיד:
 - לקבל ציון עובר בכל מקצועות הלימוד העיוניים והמעשיים הנלווים (70 ומעלה).
 - לקבל ציון עובר (70 ומעלה) בציון המשוקלל של שני מבחני הדרכת קבוצה.
2. עבור תעודת **מדריך אימון אישי** יהיה על התלמיד:
 - לקבל ציון עובר בכל מקצועות הלימוד העיוניים והמעשיים הנלווים (70 ומעלה).
 - הגשת תוכנית אימון אישית בהתאם למטרות המתאמן שיוגדר.
3. עבור תעודת **מדריך רצועות תלייה** יהיה על התלמיד:
 - לקבל ציון עובר בכל מקצועות הלימוד העיוניים והמעשיים הנלווים (70 ומעלה).
 - לקבל ציון עובר (70 ומעלה) במבחן ידע מעשי ברצועות תלייה.
 - אי קבלת תעודת מדריך רצועות תלייה אינה מפריעה בקבלת יתר תעודות ההדרכה.

*****הסילבוס ניתן לשינוי בהתאם להחלטת בית הספר*****

סילבוס קורס אירובי וכושר גופני בסטודיו

כתיבה מקצועית: שרון ירדן

מספר	מקצוע לימוד- נושא	שעות אקדמאיות ופירוט זום/ כיתה/ מעשי (ניתן ללמד יחידות 1-4 באופן מקוון ובהתאם להחלטת בית הספר)	מבחן	עמודים
1	אנטומיה- שריר שלד	33 שעות- למידה בזום (נלמד יחד עם קורסים נוספים)	2 שעות- מבחן מקוון	6
2	פיזיולוגיה של האדם במנוחה ובמאמץ	14 שעות- למידה בזום (נלמד יחד עם קורסים נוספים)	1 שעה- מבחן מקוון	7
3	אנטומיה ופיזיולוגיה של המערכות	26 שעות- למידה בזום (נלמד יחד עם קורסים נוספים)	2 שעות- מבחן מקוון	8
4	תזונת האדם במנוחה ובמאמץ	16 שעות- למידה בזום (נלמד יחד עם קורסים נוספים)	1 שעות- מבחן מקוון	9-10
5	עזרה ראשונה	28 שעות- למידה עצמית באופן מקוון. הגעה בפועל ל-6 שעות מעשי בלבד	1 שעה- מבחן פרונטאלי מטעם החברה החיצונית שמכשירה	11-12
6	מדעי הכושר הגופני, אימון יציבה ועקרונות בניתוח תנועה	22 שעות:	2 שעות- מבחן מקוון/ פרונטאלי	13-14
		מרכיבי הכושר הגופני, עקרונות אימון הכוח, עקרונות אימון האירובי- 8 שעות עיוני		
		אימון יציבה- 3 מעשי		
		עקרונות בניתוח תנועה- 8 (3 עיוני+ 5 מעשי)		
		סדנא התאמת מנחי גוף לפגיעות אורתופדיות נפוצות- 3 מעשי		
7	תורת הענף אימון בסטודיו, אימון אישי וזוגי ותכנון מערכי אימון	66 שעות:	2 שעות- מבחן מקוון/ פרונטאלי	15-16
		אימון התנגדות בסטודיו (43 שעות) - מאגר תרגילי התנגדות עם משקולות יד ומוט- 18 שעות מעשי - תרגול צורות אימון כוח בסטודיו- 9 שעות מעשי - אימון תחנות בסטודיו- 6 שעות - אימון בסטודיו בליווי אביזר- 18 שעות מעשי		

		כתיבת מערך אימון אישי ותחנות- 6 שעות עיוני		
		אימון סבולת לב ריאה בסטודיו (6 שעות)		
		תרגול צורות אימון סבולת לב ריאה בסטודיו- 6 שעות מעשי		
		גמישות- 3 שעות מעשי		
		3 שעות אימון אישי - מעשי		
		3 שעות אימון זוגי - מעשי		
17	3 שעות- מבחן מעשי	9 שעות מעשי	רצועות תלייה	8
18-19	-	6 שעות העשרות עיוניות	העשרות עיוניות ומעשיות	9
		ביטוח ואחריות מקצועית (בזום)- 3 שעות		
		ניהול ושיווק אישי (בזום)- 3 שעות		
		9 שעות העשרות מעשיות		
		צילום ועריכת סרטונים לאינסטגרם		
		אימון OUTDOOR- 3 שעות		
		אימון נשים בהריון ולאחר לידה- 4 שעות		
20-21	18 שעות 2 מבחנים מעשיים	יום התנסות במבחן הדרכה- 6 שעות	התנסות ומבחני הדרכה	10
		מבחן הדרכת קבוצה בליווי אביזר- 6 שעות		
		מבחן הדרכת אימון תחנות- שעות		

4.1 פרק א' – "גוף האדם ותפקודו: אנטומיה, פיזיולוגיה ותזונה" (89 שעות לימוד)

הנושאים המפורטים בפרק "מבנה גוף האדם ותפקודו" ילמדו באופן פרונטלי, בכיתת הלימוד שאושרה לקורס, ו/או בלימוד מרחוק באופן סינכרוני כולל חובת הקלטה ושמירה של השיעור על פי הנחיות האגף להכשרת מאמנים, המוסד רשאי ללמד מרחוק באופן א-סינכרוני עד 9 שעות לכל היותר, מתוך 89 שעות הלימוד העיוניות בפרק זה, בתנאי שאינן בתת פרק בודד בלבד, את חומר הלימוד הא-סינכרוני על המוסד לתיק ביומן הקורס.

פרק זה של מבנה " גוף האדם ותפקודו: אנטומיה, פיזיולוגיה ותזונה" כולל שני חלקים:

חלק א': 4.1.1 מבנה מערכות הגוף ותפקודן - 72 שעות לימוד.

חלק ב': 4.1.2 תזונה האדם במנוחה ובמאמץ – 17 שעות לימוד.

מטרות הפרק:

1. להכיר את רמות הארגון המבני בגוף החי.
2. להכיר את מבנה מערכות הגוף ותפקודן במנוחה ובמאמץ.
3. לזהות את השינויים וההבדלים במבנה ובתפקוד מערכות הגוף בין המינים ובגילים שונים.
4. להכיר את הקשר התנועתי בין חלקי מערכת התנועה.
5. להכיר את הפגיעות הגופניות השכיחות בחלקי מערכת התנועה עקב פעילות ספורטיבית במכון הכושר ולפתח מודעות למניעתן.
6. להבין את התהליכים והמנגנונים הפיזיולוגיים העיקריים המופעלים בגוף האדם במאמצים חד פעמיים ובתגובה לאימון.
7. להכיר את ההבדלים בתגובות הפיזיולוגיות למאמץ גופני בין המינים ובגילים השונים.
8. להכיר את אבות המזון ותפקידם בתחזוקת גוף בריא.
9. להכיר את מרכיבי המזון ותפקידם במאמץ גופני ובאימון.
10. להציג את הקשר בין תזונה לבין מאמץ גופני ואימון בגילים השונים.

רשאי ללמד את תת פרק 4.1.1 "מבנה, מערכות הגוף ותפקודן" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- מרצה שאושר בעבר ע"י מנהל הספורט, ללמד בקורס להכשרת מדריכים בכושר גופני ובריאות ואימון קטינים, בתחומים: פיזיולוגיה של גוף האדם במנוחה ובמאמץ / אנטומיה של גוף האדם / פ"ג בבריאות וחולי/תורת התנועה – קינזיולוגיה/ פציעות ספורט.
- בעל תואר אקדמי ראשון לפחות באנטומיה/פיזיולוגיה/קינזיולוגיה/פיזיותרפיה.
- בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים.
- בעל תואר שני בבריאות הציבור.
- בעל תואר ברפואה.
- מורה לחנ"ג המלמדים במגמה לבגרות בחינוך גופני ל- 5 יחידות, שעבר בהצלחה השתלמות מקצועית להכרתו כמרצה בקורסים להכשרת מדריכים (שאושרה על ידי האגף להכשרת מאמנים במנהל הספורט).

נושאי הלימוד בהתאם לסדר הוראת השיעורים:

פרק א' - 4.1.1: מבנה, מערכות הגוף ותפקודן – סה"כ 72 שעות לימוד		
שעות הוראה	נושא	יחידת לימוד
מערכות הגוף, 62 שעות לימוד (יחידות לימוד 1-11)		
2	מבוא (2 שעה): רמות הארגון המבני בגוף החי; מבנה ותפקוד אברוני תא טיפוסים; פירוט הרקמות והמערכות בגוף ותיאור תפקידם; מאפייני התפקוד הבסיסיים של המערכות בגוף השלם; נוזלי הגוף ו"הסביבה הפנימית" של הגוף; תיאור חלקי הגוף.	1
4	מערכת שלד-שריר: עצמות, גידים, רצועות. המבנה האופייני של רקמת חיבור ותכונות המבנה של הסיבים בה; סוגי רקמות החיבור, תכונותיהם (אלסטיות/פלסטיות) ותפקידם; המבנה והתפקיד של רקמת עצם צפופה וספוגית; תהליך ההתגרמות והגדילה של העצם לאורך ולרוחב; הבדלים אנטומיים ותפקודיים ברקמות החיבור בגילים שונים. סחוס.	2
4	מערכת שלד-שריר: מפרקים. תיאור חלקי מערכת התנועה והגדרת תפקידם; סקירת עצמות השלד ומפרקי השלד; הבדלים אנטומיים במערכת השלד בגילים שונים. סוגי מנופים במערכת התנועה ותכונותיהם; חלקי המנוף; מיקום המנופים בגוף האדם.	3
4	מערכת שלד-שריר: שרירים. סוגי רקמת שריר; המבנה הגס של רקמת שריר שלד, תכונותיה ותפקידיה; שלבי ההתכווצות של תא שריר; סוגים של סיבי שריר שלד; אופני ההתכווצות של שריר שלד: סטאטי ודינמי, אופן החיבור של השריר לעצם; אספקת הדם לשריר; הבדלים אנטומיים ברקמות השריר בגילים שונים. המבנה המיקרוסקופי והתפקיד של מרכיבי תא שריר שלד; הקשר המבני בין תא שריר לתא עצב: הסינפסה הנוירו-מוסקולרית; סוגי יחידות מוטוריות, מיקומן ותפקידן.	4
20	מערכת שלד-שריר: שרירים. סקירת שרירים, מנח אנטומי, תנועות ומישורי תנועה, ופגיעות אופייניות באימון במכון הכושר.	5
הערכה מסכמת: יחידות לימוד 1 – 5 (שעת בחינה)		
4	מערכת העצבים: המבנה המיקרוסקופי של תאי עצב וגופיפי חישה והתאמתם לתפקידם; תיאור כללי של המבנה הגס והתפקיד של מערכת העצבים המרכזית, ההיקפית והאוטונומית. התפקוד העצבי-שרירי, טונוס שרירים והרפיה שרירית; חשיבות המערכת האוטונומית במנוחה ובמאמץ גופני. מערכת העצבים התחושתית: פרופריוספטי, וסטיבולרית וקינסטטית, מערכת העצבים המוטורית הרצונית והאוטונומית; הבדלים אנטומיים במערכת העצבים בגילים שונים.	6
6	מערכת ההובלה: תיאור כללי של מבנה מערכת ההובלה: לב, רשת כלי הדם, מבנה שריר הלב והחללים והמסתמים שבו, כלי הדם הכליליים; הבדלים אנטומיים בגילים שונים. אופן הפעולה של הלב במנוחה ובמאמץ – קצב הלב, נפח הפעימה, תפוקת הלב; לחץ הדם וויסות זרימת הדם במנוחה ובמאמץ.	7

פרק א' - 4.1.1: מבנה, מערכות הגוף ותפקודן – סה"כ 72 שעות לימוד		
שעות הוראה	נושא	יחידת לימוד
	תגובת מערכת הלב וכלי הדם לאימון גופני אקוטי וכרוני; הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של המערכת הקרדיו-וסקולרית לאימון בגילים שונים.	
6	מערכת הנשימה: מבנה מערכת הנשימה -קנה הנשימה, צינורות הנשימה, נאדיות הריאה; רשת כלי הדם בריאות; הבדלים אנטומיים במערכת הנשימה בגילים שונים. מערכת הנשימה במנוחה ובמאמץ - השרירים הפועלים, תדירות הנשימה, הנפח המתחלף ואזורור הריאות; ויסות הנשימה; תגובת מערכת הנשימה לאימון גופני אקוטי; עצירת נשימה ותופעת ה-Valsalva; תהליכי התאוששות ממאמצים אירוביים ואנאירוביים; תגובות ההסתגלות הכרוניות במערכת הנשימה למאמצים אנאירוביים ואירוביים; הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של מערכת הנשימה בגילים שונים.	8
4	המערכת ההורמונלית: מבנה המערכת ההורמונלית ותפקידי הבלוטות; תפקוד המערכת ההורמונלית במנוחה ובמאמץ; אופן הפעולה הבסיסי של המערכת ההורמונלית; משוב שלילי וחיובי; מעגל הבקרה העצבי-הורמונלי; תגובת המערכת ההורמונלית לאימון גופני אקוטי וכרוני; הבדלי גיל ומגדר בתגובות המערכת ההורמונלית למאמץ גופני.	9
2	מערכת העיכול: מערכת העיכול – מבנה ותפקוד במנוחה ובמאמץ.	10
4	המערכת החיסונית: פירוט מרכיבי המערכת החיסונית ותפקידם; אופן הפעולה של המערכת החיסונית במנוחה ובמאמץ; התגובה הדלקתית; תגובת המערכת החיסונית לאימון גופני אקוטי וכרוני; הבדלי גיל ומגדר בתגובות המערכת החיסונית למאמץ גופני.	11
הערכה מסכמת: יחידות לימוד 6 – 11 (שעת בחינה)		
תפקוד האדם במנוחה ובמאמץ, 10 שעות לימוד (יחידות לימוד 12 – 15)		
1	תפקוד האדם כחלק ממעגל האנרגיה בטבע; הומיאוסטזיס ותהליכי ויסות; חילוף חומרים ומעבר נוזלים וגזים דרך קרומים.	12
4	מבוא לאנרגטיקה – מושגי יסוד, מרכיבי ההוצאה האנרגטית, מאזן האנרגיה היומי, ההוצאה האנרגטית במנוחה ובמאמצים משתנים; נוסחאות להערכת ההוצאה האנרגטית. המאזן הקלורי והשינויים בהרכב הגוף; היבטים פיזיולוגיים של השמנה.	13
2	מטבוליזם אנאירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ; מאזנים אנרגטיים בגוף; סף הצטברות חומצת חלב; הספקים אנאירוביים תת-מרבניים ומרביים; עייפות שרירים; הבדלים פיזיולוגיים בהספק האנאירובי בילדים, מתבגרים, מבוגרים וקשישים.	14
2	מטבוליזם אירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ; צריכת החמצן במנוחה ובמאמץ; הספקים אירוביים תת-מרבניים ומרביים; עייפות גופנית כללית; הבדלים פיזיולוגיים בהספק האירובי בילדים, מתבגרים, מבוגרים וקשישים.	15
הערכה מסכמת: יחידות לימוד 12 – 15 (שעת בחינה)		

רשאי ללמד את תת פרק 4.1.2 "תזונת האדם במנוחה ובמאמץ" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

- מרצה שאושר בעבר ללמד בתחום - תזונת האדם במנוחה ובמאמץ ע"י מנהל הספורט להדרכה בקורס להכשרת מדריכים בכושר גופני ובריאות ואימון קטינים.
- בעל תואר ראשון לפחות בתזונה.

פרק א' - 4.1.2 תזונת האדם במנוחה ובמאמץ, 17 שעות לימוד (יחידות לימוד 16 – 20)		
שעות הוראה	נושא	יחידת לימוד
2	מבוא ומושגי יסוד: מזון, תזונה, דיאטה, תוספי מזון, פירמידת המזון, המלצות תזונה נבונה לאוכלוסייה הבריאה על פי משרד הבריאות הישראלי והוראות החוק.	16
7	• פחמימות – מטבוליזם, תפקידים ומבנה. תגובה גליקמית, סיבים תזונתיים, העמסת פחמימות, דרישות יומיות, דרישות במהלך פעילות גופנית, משקאות איזוטונים. • חלבונים – מטבוליזם, תפקידים, מבנה. חומצות אמינו, ערך תזונתי של חלבון, דרישות יומיות, דרישות במהלך פעילות גופנית, תוספי חלבון. • שומנים – מטבוליזם, תפקידים, מבנה. שומן רווי ושומן בלתי רווי. שומן טראנס, אומגה 3, טריגליצרידים, כולסטרול.	17
2	מיקרונוטריאנטים - ויטמינים מינרלים ונוגדי חמצון, תפקידים, סוגים. פולית, בי12, די, סידן, ברזל, נתרן.	18
3	• משק הנוזלים- תפקידי הנוזלים בגוף, הידרציה בתנאי אקלים שונים ובפעילות גופנית, המלצות על איזון בצריכת נוזלים. • תוספי תזונה ארגוניים- הגדרה, דרגות הוכחה, תוספים מותרים ואסורים ע"פ חוק, קריאטין, קפאין, בטא אלנין, סודיום ביקרבונט.	19
2	עיתויי אכילה ותזמוני אכילה בפעילות גופנית ובאימון לצרכים בריאותיים.	20
הערכה מסכמת: יחידות לימוד 16 – 20 (שעת בחינה)		

הציון הסופי בפרק 4.1: "גוף האדם ותפקודו: אנטומיה, פיזיולוגיה ותזונה" ייקבע בהתאם לשקלול ציוני ההערכה המסכמת של נושאי הלימוד הבאים:

- א. יחידות לימוד 1 – 5, בתת פרק 4.1.1 – 30%.
 - ב. יחידות לימוד 6 – 11, בתת פרק 4.1.1 – 30%.
 - ג. יחידות לימוד 12 – 15, בתת פרק 4.1.1 – 20%.
 - ד. יחידות לימוד 16 – 20, בתת פרק 4.1.2 – 20%.
- ההערכה המסכמת של יחידות הלימוד, בכל אחד מהסעיפים הנ"ל (א – ד), תורכב מציון בחינה מסכמת. ניתן לשלב הערכה הכוללת תרגילים, מטלות ובחנים ובתנאי שיערכם היחסי בשקלול ציונים עם הבחינה המסכמת לא יעלה על 40% מציון ההערכה המסכמת של יחידות הלימוד. **ציון עובר בהערכה המסכמת (בכל אחד מסעיפים א – ד) הינו 70.**

רשימת מקורות מומלצת לפרק א':

1. זולבר-רוזנברג, א. (2015). "תזונה פרי מחשבה". האוניברסיטה הפתוחה.
2. ניס, ש., ענבר, ע. (2003). הפיזיולוגיה של המאמץ. רמת גן: פוקוס.
3. Antonio, J., Kalman, D., Stout, J. R., Greenwood, M., Willoughby, D. S., & Haff, G. G. (2014). Essentials of sports nutrition and supplements. NY: Humana Press.
4. Bar-Or, O. (Ed.). (1996). The Child and Adolescent Athlete. Blackwell Science. Oxford.
5. Williams Wilkins..Carmin, D. C. (2010). Anatomy: a regional atlas of the human body (6th ed).
6. Herman, I. P. (2016). Physics of the Human Body. Cham: Springer.
7. Addison-Wesley .Marieb, E. N., Hoehn, K., & Hutchinson, M.. (2013). Human Anatomy & Physiology (6th ed Longman, Incorporated.
8. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2017). Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance. Vancouver, B.C.: Langara College.
9. Smith-Ryan, A. E., & Antonio, J. (2013). Sports nutrition & performance enhancing supplements. Ronkonkoma, NY: Linus Learning
10. Victor, K. L., William, D. M., & Frank, I. K. (2011). *Essentials of exercise physiology (4th ed)*. Lippincott Williams & Wilkins.

עזרה ראשונה- 28 שעות

(המקצוע נלמד באופן מתוקשב, הגעה בפועל ל-6 שעות):

- להלן תכנית הכשרה למגיש עזרה ראשונה למדריכים ולמאמנים בספורט כפי שגובשה עם משרד הבריאות:
- התכנית כוללת 28 שעות כמפורט בהמשך (לימוד תכני הקורס יהיו באופן עצמאי באתר באופן מתוקשב, הגעה בפועל ל-7 שעות לימוד מרוכזות מתוכן שעה ראשונה מוקדשת למבחן עיוני).
- מגיש עזרה ראשונה שעבר בהצלחה את הקורס, יידרש לעבור רענון חד יומי בן 6 שעות מידי שנתיים (את הרענון יש לעבור אחת לשנתיים מסיום הקורס).
 - מדריכי ומאמני ספורט העובדים במגרשי ספורט גדולים בעת תחרויות גדולות בהם מספר המשתתפים עולה על 200, יעברו הכשרה נוספת בת 4 שעות, שימוש ותפעול מכשיר החייה.
 - אין בתכנית זו וההוראות המפורטות לעיל כדי לגרוע מהוראות כל דין.

מטרות הקורס:

1. רכישת ידע בסיסי בעזרה ראשונה עד להגעת דרג רפואי בכיר.
2. החניך יהיה מסוגל להגיש עזרה ראשונה, לבצע סעד חיים בסיסי וטיפול במצבי חירום וטראומה באופן בסיסי.

משך הקורס:

לימוד תכני הקורס יהיו באופן עצמאי באתר באופן מתוקשב, הגעה בפועל ל-7 שעות לימוד מרוכזות מתוכן שעה ראשונה מוקדשת למבחן עיוני.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים מלימוד עצמאי מקורס מתוקשב ושיעורי מעשיים.

דרישות הקורס:

נוכחות ב-100% מהשיעורים ועמידה במבחן מסכם בציון עובר של 80% לפחות.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
0.5	• קליטה- רישום ושיחת פתיחה	1
1.5	• החייה- מצבים הדורשים החייה לחולה. • משולש החיים. • סכמת הישרדות.	2
1.5	• החיאת תרגול- תרגול החייה- מבוגר בודד.	3
1	• החיאת זוגות- תינוק וילד. • הוצאת גוף זר.	4
1	• החייה עם מכשיר.	5
1	• חמצן סרט- הכרת בלון חמצן+ מינונים ותרגול.	6

1.5	• חוסר הכרה- מצבי חוסר הכרה עם נשימה. • הכרת מחלות.	7
1.5	• מחזור הדם- אנטומיה של מחזור הדם.	8
1.5	• מערכת הנשימה- אנטומיה של מערכת הנשימה.	9
1.5	• התקפי לב- אוטם בשריר הלב, תעוקת חזה, אי ספיקת לב, אסטמה LP 250.	10
1	• הלם לסוגיו- הכרת מצב הלם. • סוגי הלם.	11
1.5	• עצירת שטפי דם- הדגמה ותרגול מעשי.	12
1	• מדידת לחץ דם- עיוני ומעשי. • מדידת דופק ונשימה.	13
1	• מערכת העצבים- אנטומיה של מערכת העצבים כולל פגיעות ראש+ חבלות ותרגול.	14
1.5	• פגיעות חזה- אנטומיה של בית החזה גולל פגיעות חזה פתוחות וסגורות.	15
1.5	• פגיעות בטן- אנטומיה של אברי הבטן, פגיעות בטן ואגן וטיפול בפגיעות בטן.	16
1.5	• פצעים וכוויות- מבנה העור, עקרונות חבישה.	17
2	• מערכת התנועה- אנטומיה של מערכת התנועה. • הכרת השלד, שברים כולל קיבוע ושברים מיוחדים.	18
0.5	• פגיעות מעיכה והדף- כולל סד ותומס	19
1	• לוחות גב- חילוץ נפגעים, קיבוע ללוח גב כולל צווארון פילדלפיה. • כללי בטיחות בהרמה ונשיאת נפגעים.	20
0.5	• פגיעות מבעלי חיים- הכשות נחש, כלבת ועקיצות עקרב.	21
0.5	• קבלת מידע- תחקור חולה וקבלת מידע מחולה/ נפגע.	22
1.5	• חזרות בעזרה ראשונה- כולל סימולציה.	23
2	• מבחנים מסכמים- עיוניים ומעשיים.	24

מקורות לימוד מומלצים:

1. ספר עזרה ראשונה במצבי חירום.

מדעי הכושר הגופני, אימון יציבה ועקרונות בניתוח תנועה- 22 שעות

רשאי ללמד את "מדעי הכושר הגופני, אימון יציבה ועקרונות בניתוח תנועה" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. בעל תואר ראשון בהוראה לחינוך גופני.
2. בעל תואר אקדמי ראשון לפחות באנטומיה/קינדולוגיה/פיזיותרפיה.
3. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים.

מטרות הקורס:

1. להבין את עקרונות אימון הכוח ושיטות האימון השונות.
2. להבין את עקרונות אימון הסבולת (אירובי) ושיטות האימון השונות.
3. להבין כיצד מעורבים שרירי היציבה והשרירים העמוקים במהלך ביצוע תרגילים.
4. להבין את הקשרים התנועתיים בין חלקי הגוף השונים והשפעתם על השרירים העמוקים.
5. ללמוד על הקשר בין תנועתיות הגוף, היציבה והשרירים העמוקים.
6. להכיר את אפיוני התנועה הבסיסיים במפרקי הגוף.
7. להבין את הקשרים התנועתיים בין חלקי מערכת התנועה השונים.
8. ללמוד על הקשר בין תנועתיות הגוף והיציבה התקינה.
9. להבין כיצד יש להתאים מנחי גוף שונים לפגיעות אורתופדיות נפוצות.

תיאור הקורס:

במסגרת הקורס יבינו התלמידים את אפיוני היציבה הנכונה ואפיוני התנועה הבסיסיים במפרקי הגוף וניתוח תנועתם בעת ביצוע תרגילים בשיעורי סטודיו.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים מהרצאות עיוניות ומפגשים מעשיים.

דרישות הקורס:

- נוכחות ב-80% מהשיעורים.
- הגשת 3 מערכי אימון (אימון כוח בסטודיו, אימון סבולת בסטודיו, אימון אישי).
- מבחן עיוני.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
5	• מושגי אימון כוח. • שיטות וצורות אימון כוח.	1
5	• מושגי אימון סבולת. • שיטות וצורות אימון סבולת.	2
3	• עקומות עמוד השדרה.	3

	• תנועות אגן- APT (anterior pelvic tilt) ו- PPT (posterior pelvic tilt) סיבוב אגן לפנים ולאחור- הבנת התנועה ויישומה. • דגשים בהחזקת גוף במנחים שונים (עמידה, ישיבה, עמידת 6, עמידת 2, שכיבה על הצד, שכיבה על הגב). • כיצד ניתן להקל במנחי הגוף השונים עם ליקויים או פגיעות אורתופדיות. • דגשים בהחזקת גוף בעת מעבר ממנחי גוף שנים ברצף, דגשים בהמשכיות בתנועה תוך שמירה על מנח גוף נכון. • בסיס יציבה ושיווי משקל.	
3	• מושגי יסוד בקינזיולוגיה- מנח אנטומי, צירי תנועה, מישורי תנועה, הגורמים המשפיעים על דפוסי התנועה האנושית. • אפשרויות התנועה במפרקי הגוף- כפיפה, פשיטה, קירוב, הרחקה וסיבוב. • מושגי יסוד בביומכניקה- מסה, משקל ומרכז הכובד, בסיס, שיווי משקל. • הגורמים המשפיעים על התנועה הגופנית, תכונות רקמות החיבור- גיד, רצועה וקפסולה. • תפקידי השרירים- אגוניסט, סינרגיסט, מייצב. • סוגי כיווץ: קונצנטרי, אקסצנטרי, איזומטרי. • אי ספיקה אקטיבי ופסיבי. • גורמים המשפיעים על פיתוח הכוח- סוג כיווץ, יחסי אורך מתח, יחסי מהירות מתח.	4
3	• הבנת ניתוח תנועה. • יישום עקרונות ניתוח תנועה במנחי גוף שונים והתמודדויות עם סוגי התנגדויות שונות. • עקרונות הניתוח התנועתי בתנוחות סטאטיות ובתנועות דינאמיות.	5
3	• יישום פרקטי כיצד ניתן להקל במנחי גוף שונים על פגיעות אורתופדיות שכיחות וליקויים נפוצים בעמוד שדרה (דלקות בפרקי כף היד, כאבים במפרקי הברכיים, כאבים במפרק עמוד שדרה וכו'...). • אילו התאמות נכון לבצע על מנת להימנע מתחושת כאב במהלך אימון. (התאמת התרגיל/ המנח או תרגיל חלופי).	6
2	• מבחן עיוני.	7

אימון בסטודיו, אימון אישי וזוגי ותכנון מערכי אימון- 66 שעות

רשאי ללמד את "אימון בסטודיו, אימון אישי וזוגי ותכנון מערכי אימון" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. בעל תואר ראשון בהוראה לחינוך גופני.
2. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים.
3. מומחה תוכן.

מטרות הקורס:

1. הבנת טכניקות התרגילים השונים ויישומן בפועל.
2. הבנת תרגול צורות אימון כוח שניתן ליישם על מתאמן בודד וקבוצות.
3. הבנת תרגול צורות אימון שניתן ליישם על מתאמן בודד וקבוצות בליווי אביזרים שונים ומגוונים.
4. הבנת תרגול צורות אימון אירובי/ סבולת שניתן ליישם על מתאמן בודד וקבוצות.
5. הבנה כיצד לכתוב מערך אימון מסוג כוח ומסוג סבולת.
6. הבנת סוגי המתיחות הקיימות וכיצד יש לתרגלן.
7. הבנת מבנה אימון אישי.
8. הבנת מבנה אימון זוגי.
9. לימוד מאגר תרגילים שניתן לבצע בזוגות.

תיאור הקורס:

1. במסגרת הקורס יבינו התלמידים את צורות אימון הכוח והסבולת השונים שניתן ליישם על מתאמנים בשיעורי סטודיו, כמו כן יידעו כיצד לכתוב מערך שיעור לכל צורת אימון.
2. במסגרת הקורס יבינו התלמידים את צורות אימון הכוח והסבולת השונים שניתן ליישם על מתאמנים באימונים אישיים וזוגיים.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים מהרצאות עיוניות ומפגשים מעשיים.

דרישות הקורס:

- נוכחות ב-80% מהשיעורים.
- מבחן עיוני.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
18	• לימוד תרגילי התנגדות שניתן לבצע עם משקוליות יד ומוט קצר/ בודי בר. • התרגילים יילמדו על פי קבוצות שריר. • מטרת הלמידה- להקנות ידע נרחב של מאגר תרגילי התנגדות.	1
9	• תרגול צורות אימון כוח בסטודיו (סופר סט, סט ענק, אימון מתח מתמשך, פירמידה, דרופ סט, TUT (time under tension) ועוד.	2

3	• המשך תרגול צורות אימון כוח בסטודיו.	3
3	• אימון תחנות בסטודיו- אימון מחזורי.	4
3	• אימון בסטודיו בליווי אביזר- משקוליות יד/קטלבלס (אימון יחד עם הקבוצה תוך תרגול קומבינציות תנועה והקפדה על רצף וזרימת האימון).	5
3	• אימון בסטודיו בליווי אביזר- פיטבול (אימון יחד עם הקבוצה תוך תרגול קומבינציות תנועה והקפדה על רצף וזרימת האימון).	6
3	• אימון בסטודיו בליווי אביזר- גומיות דויזר+ גומיות ירכיים (אימון יחד עם הקבוצה תוך תרגול קומבינציות תנועה והקפדה על רצף וזרימת האימון).	7
3	• אימון בסטודיו בליווי אביזר- כדורי כוח (אימון יחד עם הקבוצה תוך תרגול קומבינציות תנועה והקפדה על רצף וזרימת האימון).	8
3	• אימון בסטודיו בליווי אביזר- מוט קצר/ בודי בר (אימון יחד עם הקבוצה תוך תרגול קומבינציות תנועה והקפדה על רצף וזרימת האימון).	9
3	• מפגש עיוני- לימוד ותרגול כתיבת מערכי אימון לצורות אימון כוח שונים.	10
3	• תרגול צורות אימון סבולת בסטודיו (HIIT).	11
3	• המשך תרגול צורות אימון סבולת בסטודיו.	12
3	• המשך תרגול צורות אימון סבולת בסטודיו.	13
3	• מפגש עיוני- לימוד ותרגול כתיבת מערכי אימון לצורות אימון סבולת שונים.	14
3	• גמישות- לימוד סוגי תרגילי גמישות (מתיחה אקטיבית, פאסיבית, בליסטית, דינאמית, סטטית ו- PNF).	15
	• תרגול מעשי של תרגילי הגמישות השונים.	
3	• אימון אישי- לימוד דגשים למתן אימון אישי, הבנת חשיבות הפרטנות והאינדיבידואל.	16
	• התאמת אימון נכון למטרות המתאמן.	
3	• אימון זוגי- לימוד דגשים למתן אימון זוגי.	17
	• לימוד תרגילים ייחודיים, פרקטיים ומהנים שניתן להעביר באימון זוגי תוך התאמת האימון לצורכי המתאמנים.	
2	• מבחן עיוני.	18

רצועות תלייה- 12 שעות

רשאי ללמד את "רצועות תלייה" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. בעל תואר ראשון בהוראה לחינוך גופני.
2. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים.
3. מומחה תוכן.

מטרות הקורס:

1. הבנת התרגילים השונים שניתן לקיים באימון רצועות תלייה.
2. הבנת התאמת התרגילים לכל מתאמן לפי דרגות קושי, מודיפיקציות להקלה או להקשות על אופן ביצוע התרגיל.
3. הבנת מבנה שיעור רצועות תלייה וכיצד נכון לכתוב מערך אימון.

תיאור הקורס:

במסגרת הקורס יבינו התלמידים כיצד להעביר אימון רצועות באופן יעיל, נכון ומותאם לכל מתאמן באופן אישי גם במסגרת קבוצה.

אופן הלימוד:

השיעורים מורכבים ממפגשים מעשיים.

דרישות הקורס:

- נוכחות ב-100% מהשיעורים.
- מבחן ידע מעשי.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
3	• הכרת אמצעי האימון- רצועות תלייה. • כיצד נוצר, עבור מה מיועד, כיצד בנויות רצועות התלייה, אופן השימוש ברצועות התלייה, לאילו סוגי אימונים הרצועות מתאימות, לאילו סוגי אוכלוסיות הרצועות מתאימות. • לימוד תרגילים עבור קבוצות השריר: ארבע ראשי, עכוז גדול, חזה גדול, רחב גבי. • התנסות באימון 30 דקות בעצימות בינונית- גבוהה.	1
3	• המשך לימוד התרגילים עבור קבוצות השריר: חזה גדול, רחב גבי, זרוע אחורית, זרוע קדמית. • התנסות באימון 30 דקות בעצימות בינונית- גבוהה.	2
3	• המשך לימוד התרגילים עבור קבוצות השריר: כתף (קדמית, תיכונה ואחורית), בטן (ישר בטני, רחב בטני ואלכסונים), מרחיקי ירך ומקרבי ירך.	3
3	• מבחן ידע מעשי • המבחן מורכב מ-10 שאלות, לכל שאלה 2 סעיפים. • כחלק מהמבחן על כל שאלה התלמיד יבחן על איכות ביצוע הדגמת התרגיל.	4

העשרות עיוניות ומעשיות- 16 שעות

רשאי ללמד את "העשרות עיוניות ומעשיות" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. מומחה תוכן.

מטרות העשרות:

1. העשרת עולם התוכן בתחום הכושר הגופני לעולמות תוכן משיקים.
2. העשרת הידע האישי בכל הקשור להתנהלות אישית ומקצועית.

תיאור הקורס:

במסגרת הקורס יבינו התלמידים את חשיבות הביטוח שחובה לעדכן לכל מדריך ומאמן, קבלת כלים לניהול ושיווק אישי וייחשפו לעולמות תוכן מעשיים אשר משיקים לענף הסטודיו.

אופן הלימוד:

השיעורים יילמדו באופן עיוני/ מקוון ומעשי.

דרישות הקורס:

נוכחות ב-80% מהשיעורים.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	שיעור מספר
3	ביטוח ואחריות מקצועית: (עיוני) • לימוד חשיבות ומשמעות ביטוח אחריות מקצועית. • לימוד משמעות ביטוח ואחריות מקצועית במקום עבודה- מה הביטוח מטעם העבודה מכסה ומה לא. • לימוד משמעות ביטוח ואחריות מקצועית כעובד עצמאי- מה על המאמן לדאוג שיהיה בפוליסת הביטוח. • חשיפה למקרי תביעות של לקוחות.	1
3	ניהול ושיווק אישי: (עיוני) • חשיבות ומשמעות ניהול אישי מתוכנן. • טיפים לארגון אישי. • יעדים ומטרות אישיות (הכנסה, כמות שיעורים, כמות אימונים אישיים ועוד). • כתיבת קורות חיים ותוכן רלוונטי. • מתן הסבר על עוסק פטור, עוסק מורשה, חברה.	2
3	צילום ועריכת סרטונים לאינסטגרם: (עיוני ומעשי) • הסבר על זוויות צילום נכונות לסטילס ולצילומי וידאו. • הסבר על תוכנת עריכת סרטונים. • התנסות בצילומים ויצירת סרטונים.	3

3	אימון outdoor: (מעשי) • חשיפה לאמצעי האימון הקיימים בשטח הפתוח. • לימוד והתנסות בתרגילים השונים הניתן לבצע בשטח.	4
4	אימון נשים בהריון ולאחר לידה: (עיוני ומעשי) עיוני: • היכרות עם האגן הנשי- מושגים בסיסיים. • היכרות עם האנטומיה של ההריון. • השינויים הפיזיולוגיים והמכאניים בהריון ולאחר לידה. מעשי: • שיעור מעשי באורך של 30 דקות בנושא לנשים בהריון. • שיעור מעשי באורך של 30 דקות לנשים לאחר לידה. • היכרות עם 5 עקרונות הלידה.	5

התנסות ומבחני הדרכה- 18 שעות

התנסות במבחן הדרכה (6 שעות)

רשאי לבחון את "התנסות במבחני הדרכה" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. בעל תואר ראשון בהוראה לחינוך גופני.
2. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים.
3. מומחה תוכן.

פירוט התנסות מבחן הדרכה:

- אורך המבחן- 7 דקות.
- חובת הגשת מערך אימון באורך מלא (60 דקות).
- ההתנסות תהיה אך ורק על החלק העיקרי ממערך השיעור.
- על התלמידים לבחור את סגנון השיעור (הדרכת אימון קבוצה בליווי אביזר/ים או הדרכת אימון תחנות). המבחן חייב להיות על המערך אימון שהוגש.
- בסיום יום התנסות מבחני ההדרכה יינתן משוב אישי וציון (הציון לא בא לידי ביטוי בפועל אלא רק הערכה לאם היה זה מבחן בפועל).

מבחני הדרכה (12 שעות)

רשאי לבחון את "התנסות במבחני הדרכה" מי שעומד באחד מהתנאים הבאים:

1. בעל תואר ראשון בהוראה לחינוך גופני.
2. בעל תואר שני בחינוך גופני במסלול מדעי החיים.
3. מומחה תוכן.

פירוט מבחני הדרכה:

- יתקיימו שני מבחני הדרכה:
 - 1- מבחן הדרכת קבוצה בליווי אביזר/ים.
 - 2- מבחן הדרכת קבוצה באימון תחנות.
- יתקיים יום מבחני הדרכה לכל סוג מבחן.
- אורך כל מבחן- 7 דקות.
- חובת הגשת מערך אימון באורך מלא (60 דקות) בהתאם לסוג המבחן.
- המבחן יהיה אך ורק על החלק העיקרי ממערך השיעור.
- המבחן חייב להיות על המערך אימון שהוגש.
- בסיום כל יום מבחן הדרכה יינתן משוב אישי וציון.

אופן מתן הערכת הציון לתלמיד יהיה על פי הטבלה הבאה:

ממוצע ציון	קריטריונים		אחוז מהציון	נושא
	מתן ציון מ 1 עד 5		50%	עמדת מדריך
		עמידה ומיקום לפי הקבוצה		
		שימוש בקול		
		שליטה בקבוצה (ביטחון עצמי)		
		הנחיית תרגילים (באופן ברור ומובן למתאמנים)		
		יכולת הדגמה (מיומנות אישית)		
		מתן הסברים למטרת התרגילים		
		תיקון שגיאות		
		מתן מודיפיקציה (הקלה או העלאת רמת הקושי)		
		בטיחות ואחריות בהדרכה (מרווחים בין המתאמנים, ציוד במקומו ועוד)		
		הנחיית מדריך (Queing)		
	מתן ציון מ 1 עד 5		25%	תכנון אימון
		ארגון השיעור (ציוד, מתקן)		
		וויסות עצימות אימון		
		התאמת התרגילים לרמת החניכים		
		השגת מטרת השיעור		
		רצף וזרימה בין התרגילים		
	מתן ציון מ 1 עד 5		15%	מערך אימון
		מערך ברור ומסודר		
		כל קבוצות השרירים כלולות במערך האימון		
		מבנה תקין- מספר חזרות, סטים ומנוחות		
	מתן ציון מ 1 עד 2		10%	הערכה כללית
		אנרגיות המדריך		
		חוויית המתאמנים		
		ביטחון מול הקבוצה		
		הגשת משימות במהלך הקורס ומערך שיעור שהוגש לבחינה		
		ניסיון הדרכות קודם במהלך השיעורים		
	סך הכל ציון:			