



Общество с ограниченной ответственностью
"Региональный институт постдипломного образования"
445037, Самарская область, г Тольятти, Новый проезд, д. 8
Тел: +7 993 250 08 08, e-mail: Office@ripodpo.ru

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы профессиональной
переподготовки

«Организационно-методическая подготовка и проведение занятий по танцам (танцевальным программам)»

(квалификация - Фитнес-тренер по танцам (танцевальным программам))

Цель – формирование компетенций, необходимых для решения задач нового вида профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение знаний, необходимых для комфортных, эффективных и безопасных занятий

Категория слушателей - лица с высшим и (или) средним профессиональным образованием

Срок обучения – 540 часов

Форма обучения - с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	ПЗ	
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг. Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	18	18	-	Зачет
2	Теория и методика физической культуры	36	36	-	Зачет
3	Основы физиологии и анатомии	36	36	-	Зачет
4	Основы спортивной медицины и диетология	36	36	-	Зачет
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	36	36	-	Зачет
6	Основы и способы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	18	18	-	Зачет
7	Танцевальные направления как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе	48	36	12	Зачет
8	Аэробная тренировка	48	36	12	Зачет
9	Базовая и степ-аэробика	48	36	12	Зачет
10	Танцевальная аэробика	48	36	12	Зачет
11	Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям	42	30	12	Зачет
12	Методы разучивания танцевальных комбинаций	42	30	12	Зачет
13	Популярные танцевальные направления фитнеса (латино-аэробика, фанк-аэробика, зумба и др.)	60	42	18	Зачет
14	Техника безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся	18	18	-	Зачет
	Итоговая аттестация	6	-	6	Экзамен
	Итого	540	444	96	

Режим занятий – определяется совместно с заказчиком (не менее 6 часов в день)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025