



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 повышения квалификации
«Организация работы персонального тренера по фитнесу»

Цель – подготовить специалистов, которые смогут эффективно применять полученные знания в своей профессиональной деятельности.

Категория слушателей – высшее образование (непрофильное) или среднее профессиональное образование (непрофильное) и ДПО ПП по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса

Срок обучения – 144 часа

Форма обучения - с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	ПЗ	
1	История фитнеса	10	10	-	-
2	Теория фитнес-тренировки	10	10	-	-
3	Педагогика и психология физической культуры и спорта	12	12	-	-
4	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	12	12	-	-
5	Техника безопасности	12	12	-	-
6	Организация и осуществление образовательной, тренировочной, методической деятельности тренера по фитнесу	18	10	8	-
7	Методические рекомендации по проведению занятий по фитнесу	16	12	4	-
8	Методика и организация занятий	16	12	4	-
9	Особенности проведения занятий фитнесом с учащимися	18	10	8	-
10	Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии	18	10	8	-
	Итоговая аттестация	2	-	2	Зачет
	Итого	144	110	34	

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025