



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
«Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)»
(квалификация – Фитнес-тренер по плаванию, Фитнес-тренер по аквааэробике, Фитнес-тренер по аквафитнесу)

Цель – развить у учащихся профессиональную компетентность, нужную для ведения инновационной профессиональной деятельности, заключающейся в организации и осуществлении физкультурно-оздоровительных уроков и мероприятий с целью удовлетворения нужд обучающихся в развитии, поддержании и улучшении здоровья, получения спортивных достижений с профилем подготовки «Физическая культура» с целью получения квалификации «Фитнес-тренер».

Категория слушателей – тренера, преподаватели и специалисты по физической культуре и спорту.
Уровень образования: среднее профессиональное образование, высшее образование

Срок обучения - 600 часов

Форма обучения - заочная, с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	ПЗ	
1	Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	18	18	-	Зачет
2	Введение в возрастную психологию. Спортивная психология	30	30	-	Зачет
3	Педагогика физической культуры и спорта	36	36	-	Зачет
4	Основы анатомии и физиологии человека	60	36	-	Зачет
5	Основы валеологии	36	36	-	Зачет
6	Основы биомеханики	36	36	-	Зачет
7	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	36	36	-	Зачет
8	Теория и методика аквафитнеса	72	36	-	Зачет
9	Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся	54	48	6	Зачет
10	Основные и базовые элементы аквафитнеса	72	60	12	Зачет
11	Организация основных видов аквафитнеса. Материально-техническое обеспечение занятий	72	60	12	Зачет
12	Консультирование при реализации индивидуальных программ по фитнесу	36	30	6	Зачет
13	Правила техники безопасности при проведении уроков аквафитнеса	36	36	-	Зачет
	Итоговая аттестация	6	-	6	Экзамен
	Итого	600	558	42	

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025