



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
«Современные технологии групповых фитнес-программ. Стретчинг»

Цель – совершенствование компетенций, приобретенных в рамках полученного ранее профессионального образования, и формирование профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения.

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 - 108 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	Модуль I. Теоретические основы проведения занятий по стретчингу	34	34	-	-
1.1	Стретчинг и его виды. Физическое качество - гибкость, характеристика и виды	10	10	-	-
1.2	Средства и методы тренировки гибкости	10	10	-	-
1.3	Анатомический анализ упражнений на развитие гибкости	14	14	-	-
2	Модуль II. Методические основы проведения занятий по стретчингу	42	42	-	-
2.1	Разбор основных упражнений на гибкость. Особенности техники выполнения упражнений	14	14	-	-
2.2	Основные правила растягивания мышц и профилактика травм	14	14	-	-
2.3	Методика построения эффективного группового занятия для разного уровня подготовленности	14	14	-	-
3	Модуль III. Формирование инструкторских навыков проведения занятий по стретчингу	30	30	-	-
3.1	Способы управления группой	10	10	-	-
3.2	Методическая подготовка инструктора по стретчингу	10	10	-	-
3.3	Основы методического мастерства инструктора	10	10	-	-
	Итоговая аттестация	2	-	2	Зачет
	Итого	108	106	2	

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025