



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  
«Содержание деятельности фитнес-тренера в работе с беременными»

**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     | Основы анатомии, физиологии и биомеханики человека                                                   | 12          | 12          | -         | -              |
| 2     | Цели и задачи тренировок с беременными                                                               | 18          | 18          | -         | -              |
| 3     | Физиология и анатомия беременной женщины                                                             | 12          | 12          | -         | -              |
| 4     | Физиологические и психологические особенности протекания беременности                                | 18          | 18          | -         | -              |
| 5     | Развитие плода на разных стадиях беременности                                                        | 12          | 12          | -         | -              |
| 6     | Показания и противопоказания к физической активности на всех триместрах                              | 16          | 14          | 2         | -              |
| 7     | Особенности питания в период беременности                                                            | 18          | 10          | 8         | -              |
| 8     | Особенности проведения групповых и персональных тренировок с беременными                             | 18          | 10          | 8         | -              |
| 9     | Подготовка к послеродовому периоду: обучение упражнениям, необходимым для восстановления после родов | 18          | 10          | 8         | -              |
|       | <b>Итоговая аттестация</b>                                                                           | <b>2</b>    | <b>-</b>    | <b>2</b>  | <b>Зачет</b>   |
|       | <b>Итого</b>                                                                                         | <b>144</b>  | <b>116</b>  | <b>28</b> |                |

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025