

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

#### дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

#### «СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ»

**Цель:** совершенствование профессиональных компетенций фитнес-инструктора и фитнес-тренера в рамках профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

**Категория слушателей:** фитнес-тренеры, фитнес-инструкторы, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

**Объем программы:** 72 часа.

**Срок обучения:** 2 недели.

**Режим занятий:** 6–8 часов.

| №<br>п/п                 | Наименование дисциплин (модулей)                                                                                                 | Трудоёмкость в часах |             |              |                           | Форма<br>контроля                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------------------------------|
|                          |                                                                                                                                  | Всего                | В том числе |              |                           |                                      |
|                          |                                                                                                                                  |                      | лекционные  | практические | самостоятельная<br>работа |                                      |
| Входная диагностика      |                                                                                                                                  | 1                    |             |              | 1                         | Тест                                 |
| Инвариантная часть       |                                                                                                                                  | 54                   | 24          | 24           | 6                         |                                      |
| 1                        | Модуль 1. Нормативно-правовое регулирование фитнес-индустрии                                                                     | 8                    | 6           | 2            |                           |                                      |
| 2                        | Модуль 2. Теория и методика фитнес-тренировки                                                                                    | 28                   | 12          | 12           | 4                         |                                      |
| 3                        | Модуль 3. Организация персонального тренинга                                                                                     | 10                   | 4           | 6            |                           |                                      |
| 4                        | Модуль 4. Психолого-педагогические аспекты работы фитнес-тренера: мотивация, удержание и безопасность клиента в тренажёрном зале | 8                    | 2           | 4            | 2                         |                                      |
| Промежуточная аттестация |                                                                                                                                  | 1                    |             |              | 1                         | Тест                                 |
| Вариативная часть        |                                                                                                                                  | 10                   | 6           | 4            |                           |                                      |
| Итого:                   |                                                                                                                                  | 66                   | 30          | 28           | 8                         |                                      |
| Итоговая аттестация      |                                                                                                                                  | 6                    |             | 6            |                           | Защита<br>методической<br>разработки |
| Всего:                   |                                                                                                                                  | 72                   | 30          | 34           | 8                         |                                      |