

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 29.01.2025 15:21:55
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____ О.Л. Шутов
« ____ » _____ 2025 г.

**ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«ФИТНЕС-ТРЕНЕР»
В ОБЪЁМЕ 560 ЧАСОВ (ПП 10.6)**

№	Наименование учебной дисциплины	Объем нагрузки, час	Учебные месяцы					
			1	2	3	4	5	6
1.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16						
2.	Анатомия человека	34						
3.	Физиология спорта	36						
4.	Биомеханика	36						
5.	Спортивное и рациональное питание. Специализированные пищевые добавки и БАДы. Допинг и антидопинг.	28						
6.	Основы спортивной психологии. Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом, мотивирование и удержание клиентов в фитнесе	24						
7.	Деловое общение и деловые отношения. Правила и принципы делового общения	16						
8.	Теория фитнес-тренировки	16						
9.	Организация персонального тренинга. Тесты и измерения в фитнесе	16						
10.	Виды тренажеров для фитнеса (тренажерных устройств), их классификация и принципы работы. Выбор тренажерного устройства для занятия.	24						
11.	Тренировка гибкости (стретчинг)	16						
12.	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями) Аэробная тренировка. Степ-аэробика.	16						
13.	Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой	36						
14.	Организация персонального тренинга. Тесты и измерения в фитнесе	32						
15.	Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.	10						
16.	Система Pilates. Теория и практика.	36						

№	Наименование учебной дисциплины	Объем нагрузки,	Учебные месяцы					
			6	6	6	6	6	6
17.	Система Pilates. Комплексы упражнений.	48						
18.	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Спортивный травматизм и классификация повреждений	12						
19.	Техника безопасности в фитнесе. Инструктирование занимающихся по технике безопасности.	10						
20.	Основы и способы оказания первой помощи	16						
21.	Формирование данных, автоматизация и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг	10						
22.	Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам в дистанционном формате. Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате	8						
23.	Практический модуль. Практические занятия	60						
24.	Итоговая аттестация	4						