

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета

УТВЕРЖДЕНО
Директор АНО ДПО
«Академия «Развитие»

Программа профессиональной переподготовки

«Инструктор тренажерного зала»

ВЫПИСКА

г. Пермь

II. Учебный план

«Инструктор тренажерного зала»

Цель обучения:

1. Приобретение слушателями компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.
2. Повышение профессиональных знаний и получение навыков работы слушателями в сфере физической культуры и спорта в рамках соблюдения законодательства РФ.
3. Достижение уровня квалификации, позволяющей успешно реализовывать свои знания и приобретённые навыки в профессиональной деятельности.

Категории обучающихся:

Лица, имеющие высшее образование; лица, получающие высшее образование.

Лица, имеющие среднее профессиональное образование; лица, получающие среднее профессиональное образование.

При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего профессионального и/или высшего образования диплом о профессиональной переподготовке выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании.

Форма обучения: заочная с применением дистанционных форм обучения.

Режим обучения: 8 часов в день.

Учебный план «Инструктор тренажерного зала» 512 часов

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
1	Основы анатомии и спортивной физиологии	48	48	-	Текущий контроль
2	Фитнес - актуальная форма оздоровительной физической культуры	32	32	-	Текущий контроль
3	Цели, задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера	48	48	-	Текущий контроль
4	Возрастные особенности занимающихся фитнесом	32	32	-	Текущий контроль
5	Основы спортивной медицины и диетологии	48	48	-	Текущий контроль
6	Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале	48	48	-	Текущий контроль
7	Методы и принципы тренировочного процесса	32	32	-	Текущий контроль
8	Общение с занимающимися фитнесом, мотивирование, удержание клиентов	48	48	-	Текущий контроль
9	Основы биомеханики	48	48	-	Текущий контроль

10	Анатомия силовых упражнений	48	48	-	Текущий контроль
11	Базовые виды тренажеров, их классификация и различие принципов работы	32	32	-	Текущий контроль
12	Техника выполнения основных упражнений	46	46	-	Текущий контроль
13	Итоговый контроль (зачет)	2	2	-	Зачет
	ИТОГО:	512	512	-	-

Лица, закончившие обучение, проходят итоговую аттестацию. Успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.