



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации  
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
Факультет тестовых технологий обучения

Принято  
Решением Педагогического совета  
АНПОО «МАНО»  
Протокол № 01-01/27 от 28.08.2023

Утверждено  
Ректор АНПОО «МАНО»



В.И. Гам

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации  
«Основы профессиональной деятельности фитнес-инструктора»

**Категория слушателей:** программа предназначена для повышения квалификации фитнес-инструкторов.

**Нормативный срок освоения:** 36 часов, 72 часа, 108 часов, 144 часа.

**Форма обучения:** заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### Учебный/Учебно-тематический план ДПП ПК

#### 1. Учебный план ДПП ПК (36 часов)

№	Раздел дисциплины (модуль)	Всего часов (в трудоемкости)	Из них	
			Лекции, семинары	Самостоятельная работа, включая индивидуальные консультации
1.	<b>Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом</b>	2	0	2
2.	<b>Биомеханика, физиология и гигиена спорта</b>	6	2	4
3.	<b>Психология и педагогика физической культуры</b>	6	2	4
4.	<b>Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки</b>	6	2	4
5.	<b>Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы</b>	6	2	4
6.	<b>Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок</b>	6	2	4
7.	Итоговое зачетное занятие	4		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>22</b>

## 2. Учебный план ДПП ПК (72 часа)

№	Раздел дисциплины (модуль)	Всего часов (в трудоемкости)	Из них	
			Лекции, семинары	Самостоятельная работа, включая индивидуальные консультации
1.	<b>Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом</b>	4	2	2
2.	<b>Биомеханика, физиология и гигиена спорта</b>	12	4	8
3.	<b>Психология и педагогика физической культуры</b>	14	6	8
4.	<b>Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки</b>	12	4	8
5.	<b>Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы</b>	12	4	8
6.	<b>Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок</b>	14	6	8
7.	Итоговое зачетное занятие	4		
ИТОГО:		72	26	42

### 3. Учебный план ДПП ПК (108 часов)

№	Раздел дисциплины (модуль)	Всего часов (в трудоемкости)	Из них	
			Лекции, семинары	Самостоятельная работа, включая индивидуальные консультации
1.	<b>Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом</b>	6	2	4
2.	<b>Биомеханика, физиология и гигиена спорта</b>	18	6	12
3.	<b>Психология и педагогика физической культуры</b>	20	6	14
4.	<b>Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки</b>	18	6	12
5.	<b>Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы</b>	18	6	12
6.	<b>Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок</b>	22	6	16
7.	Итоговое зачетное занятие	6		
	<b>ИТОГО:</b>	108	32	70

#### 4. Учебный план ДПП ПК (144 часа)

№	Раздел дисциплины (модуль)	Всего часов (в трудоемкости)	Из них	
			Лекции, семинары	Самостоятельная работа, включая индивидуальные консультации
1.	<b>Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом</b>	6	2	4
2.	<b>Биомеханика, физиология и гигиена спорта</b>	24	6	18
3.	<b>Психология и педагогика физической культуры</b>	28	8	20
4.	<b>Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки</b>	26	8	18
5.	<b>Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы</b>	24	6	18
6.	<b>Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок</b>	30	10	20
7.	<b>Итоговое зачетное занятие</b>	6		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>98</b>