



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

Принято
Решением Педагогического совета
АНПОО «МАНО»
Протокол № 01-01/9 от 02.09.2021

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.	Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом	2	0	2
2.	Биомеханика, физиология и гигиена спорта	6	2	4
3.	Психология и педагогика физической культуры	6	2	4
4.	Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки	6	2	4
5.	Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы	6	2	4
6.	Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок	6	2	4
7.	Итоговое зачетное занятие	4		
	ИТОГО:	36	10	22

2. Учебный план ДПП ПК (72 часа)

№	Раздел дисциплины (модуль)	Всего часов (в трудоемкости)	Из них	
			Лекции, семинары	Самостоятельная работа, включая индивидуальные консультации
1.	Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом	4	2	2
2.	Биомеханика, физиология и гигиена спорта	12	4	8
3.	Психология и педагогика физической культуры	14	6	8
4.	Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки	12	4	8
5.	Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы	12	4	8
6.	Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок	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.	Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом	6	2	4
2.	Биомеханика, физиология и гигиена спорта	18	6	12
3.	Психология и педагогика физической культуры	20	6	14
4.	Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки	18	6	12
5.	Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы	18	6	12
6.	Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок	22	6	16
7.	Итоговое зачетное занятие	6		
	ИТОГО:	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.	Трудовые функции по должности фитнес инструктор в соответствии с профессиональным стандартом	6	2	4
2.	Биомеханика, физиология и гигиена спорта	24	6	18
3.	Психология и педагогика физической культуры	28	8	20
4.	Основы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки	26	8	18
5.	Современный фитнес-центр и тренажерные комплексы	24	6	18
6.	Фитнес-услуги, проведение групповых и индивидуальных тренировок	30	10	20
7.	Итоговое зачетное занятие	6		
ИТОГО:		144	40	98