

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Вятский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образованию

С.В. Никулин

« 20 » января 2023 г.

№ 03-04-2023-0617-60

Категория слушателей: профессорско-преподавательский состав образовательных организаций, студенты колледжей и высших образовательных организаций, административно-управленческий персонал фитнес клубов, специалисты по физической культуре предприятий и организаций.

Базовое образование: среднее профессиональное/ высшее образование

Срок освоения – 72 часа

Форма обучения – очно-заочная с применением ДОТ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы – программы повышения квалификации
 «Тренер по фитнесу»

№ в соответствии с последовательностью изучения	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	ЧАСОВ							Форма промежуточной аттестации/итоговой аттестации
		Трудоемкость, всего	Из них аудиторных				Самостоятельная работа	Контроль	
			Лекции	Практические занятия	Консультации	Всего			
1	Физиологическая характеристика фитнес – тренировки. Возрастные особенности занятий фитнесом	8	4	-	-	4	4		
2	Психологические особенности деятельности фитнес – тренера. Мотивация занимающихся	6	4	-	-	4	2		
3	Особенности питания	4	2	-	-	2	2		
4	Контроль и самоконтроль занимающихся фитнесом	4	2	-	-	2	2		
5	Различные направления фитнеса: аэробика	12	-	4	-	4	8		

6	Различные направления фитнеса: степ – аэробика	12	-	4	-	4	8		
7	Различные направления фитнеса: зумба	12	-	4	-	4	8		
8	Различные направления фитнеса: стрейчинг	12	-	4	-	4	8		
9	Программа итоговой аттестации	2	-	-	-	-	-	2	Зачет
	Всего часов	72	12	16	-	28	42	2	

Начальник Управления
дополнительного образования



К.А. Курагина