



Общество с ограниченной ответственностью Институт Повышения Квалификации
Дополнительного профессионального образования «Специалист»
117105, город Москва, Нагатинский 1-й проезд, дом 2, строение 6
Тел: 8(495)120-15-77, e-mail: info@dpocenter.ru
ИНН/КПП 7724494212/772401001, ОГРН 1197746698742

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО ИПК ДПО «Специалист»

Ю.С. Петрова

2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации:

«Методика тренировок в тренажерном зале»

Цель – получение новых знаний и навыков, освоение современных методов решения профессиональных задач.

Категория слушателей – лица, имеющие среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности «физическая культура»; среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса; высшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью «физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес»; высшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке; высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса.

Срок обучения – 72 академических часа.

Форма обучения – определяется совместно образовательным учреждением и Заказчиком (без отрыва от производства, с частичным отрывом от производства, с применением дистанционных образовательных технологий).

Режим занятий – определяется совместно с Заказчиком (не менее 4 часов в день).

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	СРС	
1.	Научные основы двигательной активности	15	14	1	
2.	Физическая активность и здоровый образ жизни	15	14	1	
3.	Спортивная активность. Силовая подготовка и фитнес-занятия	15	14	1	
4.	Рекомендации по безопасному программированию фитнес-занятий	13	12	1	
5.	Виды фитнес-тренировок	10	9	1	
Итоговая аттестация по учебному курсу		4	-	4	Зачет
Всего часов:		72	63	9	