

Фитнес-тренер (специалист по фитнесу)

Профессиональная переподготовка

ПП · 300 ак. часов · 12 недель · дистанционно · 35 900 Р

Цель программы

Подготовить фитнес-тренера к проведению персональных и групповых занятий, составлению программ тренировок для клиентов фитнес-центра.

Для кого

Лица с СПО/ВО; для работы по профстандарту требуется опыт в сфере физической культуры (СПО — 1 год, ВО — 6 месяцев).

Требования к слушателям

Среднее профессиональное или высшее образование (требование ст. 76 273-ФЗ к программам профессиональной переподготовки). Лица, получающие СПО/ВО, допускаются с выдачей диплома после получения основного документа об образовании.

Профессиональный стандарт

Специалист по фитнесу (фитнес-тренер) (приказ Минтруда России № 353н от 27.04.2023)

Учебный план

Анатомия, физиология и биомеханика Опорно-двигательный аппарат · Физиология мышечной деятельности · Биомеханика упражнений · Энергообеспечение нагрузки	64
Теория и методика фитнес-тренировки Силовая тренировка · Кардио и функциональный тренинг · Периодизация и планирование · Работа с разными целями клиентов	76
Оценка состояния и составление программ Фитнес-тестирование · Учёт ограничений и противопоказаний · Составление тренировочных программ · Основы спортивного питания	64
Групповые программы и специализации Методика групповых занятий · Специализации (силовые, аэробные, mind&body;) · Работа с инвентарём · Мотивация и удержание клиентов	56
Безопасность и профессиональная деятельность Предупреждение травматизма · Первая помощь · Правовые основы работы фитнес-центра (ст. 30.1 ФЗ-329) · Профессиональная этика	32
Итоговая аттестация Итоговый экзамен · Итоговая аттестационная работа	8
ИТОГО	300

Аттестация

Промежуточная аттестация — тестирование по каждому модулю. Итоговая аттестация — итоговый междисциплинарный экзамен и итоговая аттестационная работа. Идентификация личности при дистанционной аттестации — через личный кабинет ЭИОС.

Документ по итогам

Диплом о профессиональной переподготовке установленного образца (сведения вносятся в ФИС ФРДО)

Литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта — Академия, 2020.
2. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес — Олимпийская литература, 2000.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика — Феникс, 2009.
4. Бомпа Т., Буццайнелло К. Периодизация спортивной тренировки — Спорт, 2016.

Лицензия на образовательную деятельность — в процессе регистрации. Зачисление и обучение начинаются после её получения. Документ — установленного образца, сведения вносятся в ФИС ФРДО. Программа — проект, утверждается методическим советом института.

институт-тактика.рф · info@институт-тактика.рф