

Учебный план программы Фитнес-тренер (инструктор) 300 академических часов				
	Содержание программы	Всего часов	Вид контента	Вы научитесь
1	Теоретические и законодательные основы физической культуры			<p>Научитесь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять научно обоснованные принципы и гигиенические основы физической культуры; • находить взаимосвязь между физкультурой и изменениями в организме; • определять особенности строения и функционирования организма в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья и т.д. <p>Освоите нормативно-законодательную базу, регламентирующую деятельность фитнес индустрии.</p>
1.1	Теоретические основы физической культуры	20	Т, В	
1.2	Тело человека: строение, функции, процессы и особенности	36	Т, П	
1.3	Законодательство в сфере физической культуры	18	Т, П	
2	Разработка, презентация и проведение занятий. Анализ подготовленности занимающихся			<p>Обучитесь профессиональным навыкам, соответствующим требованиям законодательства и клубов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать фитнес-программы и комплексы упражнений; • проводить клиентоориентированные тренировочные занятия с учетом их безопасности; • измерять и оценивать подготовленность занимающихся различными методами; • проводить спортивный мониторинг и вести «личные дела» клиентов; • подготавливать, продвигать и презентовать новые фитнес-программы; • оказывать доврачебную помощь.
2.1	Разработка фитнес-программ	12	Т, П	
2.2	Проведение тренировочного занятия	8	Т, В	
2.3	Измерение и оценка подготовленности занимающихся	18	Т, П, В	
2.4	Спортивный мониторинг	4	Т	
2.5	Презентация фитнес-программы	8	Т, В	
2.6	Доврачебная помощь	6	Т	
3	Фитнес-программы, упражнения, системы тестирования. Направления консультирования			<p>Научитесь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • классифицировать и применять в зависимости от целей и основных характеристик фитнес-программы и комплексы упражнений; • тестировать занимающихся с помощью различных систем, применяя разнообразные средства измерений. <p>Освоите:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применение основных требований к фитнес-программам и комплексам упражнений; • реализацию консультационных функций тренера относительно занятий, питания и профессионального опыта.
3.1	Фитнес-программы	24	Т, В	
3.2	Комплексы упражнений	24	Т, В	
3.3	Тестирование занимающихся	23	Т, В, П	

*Т-текст, П- приложения, В-видео

3.4	Консультационные функции тренера	14	Т, В	Обучитесь успешной самопрезентации: составлять резюме и легко проходить собеседование.
3.5	Карьера в фитнес-индустрии	10	Т, В	
4	Специальные навыки фитнес-тренера: работа с клиентом, продвижение услуг и карьеры			Обучитесь маркетингу: <ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать эффективный ассортимент; • определять целевую аудиторию и методы работы с ней; • выбирать эффективную рекламу. Научитесь подбирать наиболее выгодные место и условия работы.
4.1	Ассортимент фитнес-услуг	12	Т, П	Научитесь различать типы клиентов и узнаете секреты работы с ними. Просмотрите подробную фитнес-программу «Step-n-Sculpt».
4.2	Место работы (виды форм занятости) фитнес-тренера	12	Т	
4.3	Клиенты и работа с ними	12	Т, В	
4.4	Продвижение (реклама) фитнес-услуг	12	Т, В	
5	Особенности деятельности современного фитнес-тренера			Научитесь различать типы клиентов и узнаете секреты работы с ними. Просмотрите подробную фитнес-программу «Step-n-Sculpt».
5.1	Клиентоориентированность	5	П	
5.2	Фитнес-программа "Step-n-Sculpt"	12	П	
6	Итоговые задания	10		Пройдете тестирование и познакомитесь с нюансами профессии решая кейс-тренажер.