МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР ФЕНИКС
ДОВЕРЬТЕСЬ ПРОФЕССИОНАЛАМ!

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
Многопрофильный центр «Феникс»

454080, г. Челябинск, проспект Ленина, дом 81, офис 719
www.centrfenix.ru | info@centrfenix.ru
+7 (351) 216 15 14 | 8 800 700 41 02

# Учебный план*

по программе «Ассистент фитнес-тренера»

| № п/п | Наименование модуля | Академических часов |
|---|---|---|
| Тема 1 | Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия | 4ч |
| Тема 2 | Физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия | 4ч |
| Тема 3 | Средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности | 4ч |
| Тема 4 | Формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия | 4ч |
| Тема 5 | Возрастные особенности человека | 4ч |
| Тема 6 | Система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий | 4ч |
| Тема 7 | Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса | 4ч |
| Тема 8 | Медико-биологические основы фитнеса | 4ч |
| Тема 9 | Разработка плана использования средств и методов коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды здорового образа жизни (далее - ЗОЖ) и физической активности среди населения | 4ч |
| Тема 10 | Подготовка контента, пропагандирующего ЗОЖ и физическую активность среди населения, для размещения в средствах массовой информации | 4ч |
| Тема 11 | Подготовка и размещение контента, пропагандирующего занятия фитнесом среди населения, в социальных медиаресурсах и в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" | 4ч |
| Тема 12 | Проведение кампаний в СМИ и в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" по пропаганде активного долголетия и стимулированию физической активности лиц старшего возраста посредством фитнеса | 4ч |
| Тема 13 | Проведение дней открытых дверей по фитнес-услугам для населения | 4ч |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
Многопрофильный центр «Феникс»

454080, г. Челябинск, проспект Ленина, дом 81, офис 719
www.centrfenix.ru | info@centrfenix.ru
+7 (351) 216 15 14 | 8 800 700 41 02

| № п/п | Наименование модуля | Академических часов |
|---|---|---|
| Тема 14 | Привлечение ведущих спортсменов и представителей спортивных организаций для показательных выступлений и демонстрации населению возможностей фитнеса | 4ч |
| Тема 15 | Вовлечение населения в специальные информационные, соревновательные, спортивные, развлекательные мероприятия, предоставляемые в сфере фитнеса | 8ч |
| | Практические занятия | 96ч |
| | **ИТОГО:** | **160ч** |




Утверждаю
Директор ООО МПЦ «Феникс» _____ Г.В. Котрухов

* Данный учебный план представлен в ознакомительных целях и не является официальным учебным планом, утверждённым и применяемым организацией