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