



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ
СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР

ООО «МСЦ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «МСЦ»



Е.А. Грачикова
2026 г.

ПО-007-2026

Основная программа профессионального обучения программа профессиональной подготовки/переподготовки по профессиям рабочих, должностям служащих

ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР

Присвоение квалификации
Код профессии

Фитнес-инструктор
23178

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Категория слушателей – лица, ранее не имевшие профессии рабочего или должности служащего

Срок обучения 160 ак.час

Форма обучения определяется совместно образовательным учреждением и Заказчиком (очная, очно-заочная, заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, ак.час	В том числе занятия, ак.час.			Форма контроля знаний
			Лекционные	Практические	Самостоятельные	
1.	Нормативно-правовые основы деятельности	8	-	-	8	-
2.	Анатомия, физиология и биомеханика человека	24	-	-	24	-
3.	Теория и методика фитнес-тренировки	32	-	-	32	-
4.	Фитнес-тестирование и оценка физического состояния	16	-	-	16	-
5.	Основы нутрициологии для фитнес-инструктора	16	-	-	16	-
6.	Методика проведения групповых программ	16	-	-	16	-
7.	Методика персональных тренировок	16	-	-	16	-
8.	Коммуникация и мотивация в работе с клиентами	8	-	-	8	-
	Практика (стажировка)	38	-	38	-	-
	Итоговая аттестация	2	-	-	-	Квалификационный экзамен
	ИТОГО	160	-	48	110	-