

# Направление обучения - Тренер тренажёрного зала



## Учебно-тематический план учебного центра Гранд Арена

| Наименование тем   | Теоретические занятия/час | Практические занятия/час | Самостоятельная подготовка/час | Итого/час |
|--|---------------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------|
| <b>Раздел 1. Анатомия</b>  | 18                        | 2                        | 9                              |           |
| <b>Раздел 2. Биоэнергетика</b>                                       | 12                        | 0                        | 7                              |           |
| <b>Раздел 3. Физиология</b>  | 12                        | 3                        | 10                             |           |
| <b>Раздел 4. Диетология</b>  | 15                        | 1                        | 18                             |           |
| <b>Раздел 5. Функциональная медицина</b>                             | 14                        | 2                        | 18                             |           |
| <b>Раздел 6. Теория тренировочного процесса</b>                      | 17                        | 0                        | 14                             |           |
| <b>Раздел 7. Практика тренировочного процесса</b>                    | 1                         | 33                       | 20                             |           |
| <b>Раздел 8. Продажи в фитнес-индустрии: психология и технология</b> | 6                         | 4                        | 14                             |           |
|  | 95                        | 45                       | 110                            | 250       |

# Направление обучения - Тренер групповых программ



## Учебно-тематический план учебного центра Гранд Арена

| Наименование тем   | Теоретические занятия/час | Практические занятия/час | Самостоятельная подготовка/час | Итого/час |
|--|---------------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------|
| <b>Раздел 1. Анатомия</b>  | 18                        | 2                        | 9                              |           |
| <b>Раздел 2. Биоэнергетика</b>                                       | 12                        | 0                        | 7                              |           |
| <b>Раздел 3. Физиология</b>  | 12                        | 3                        | 10                             |           |
| <b>Раздел 4. Диетология</b>  | 15                        | 1                        | 18                             |           |
| <b>Раздел 5. Функциональная медицина</b>                             | 14                        | 2                        | 18                             |           |
| <b>Раздел 6. Теория тренировочного процесса</b>                      | 13                        | 2                        | 10                             |           |
| <b>Раздел 7. Практика тренировочного процесса</b>                    | 5                         | 31                       | 24                             |           |
| <b>Раздел 8. Продажи в фитнес-индустрии: психология и технология</b> | 6                         | 4                        | 14                             |           |
|  | 95                        | 45                       | 110                            | 250       |