

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор СОО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.

Учебный план
программы профессиональной переподготовки

«Детский фитнес: организация и проведение занятий по фитнесу и активному физкультурно-оздоровительному досугу» с присвоением квалификации «Фитнес-инструктор по работе с детьми и подростками» (570 часов)

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Нормативно-правовой раздел						
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	10	2	4	З
Психолого-педагогический раздел						
2	Теория и методика физической культуры	88	82	2	4	ДЗ
3	Возрастная психология	52	30	4	18	ДЗ
4	Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	86	76	4	6	ДЗ
5	Основы и способы оказания первой помощи	42	34	2	6	З
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	31	25	2	4	ДЗ
Раздел специальных дисциплин						
7	Теория и методика фитнес-тренировки	28	22	2	4	ДЗ
8	Аэробная тренировка	20	14	2	4	З
9	Базовая и степ-аэробика	33	25	2	6	ДЗ
10	Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса	26	20	2	4	З
11	Методика проведения занятий с использованием фитбол-аэробики	24	18	2	4	З
12	Занятия с элементами классической и степ-аэробики	22	14	2	6	З
13	Танцевальная аэробика. Правила построения танцевальных комбинаций	28	20	2	6	ДЗ
14	Функциональная тренировка. Кроссфит для детей	20	14	2	4	З
15	Организация и проведение занятий по детской йоге	26	20	2	4	ДЗ
16	Занятия с использованием игровой и силовой направленности	18	12	2	4	З
Итоговая аттестация		10				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		570				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	1
2	Теория и методика физической культуры	88	1-3
3	Возрастная психология	52	3-4
4	Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	86	4-6
5	Основы и способы оказания первой помощи	42	6-7
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	31	7-8
7	Теория и методика фитнес-тренировки	28	8
8	Аэробная тренировка	20	8-9
9	Базовая и степ-аэробика	33	9-10
10	Организация занятий по физической культуре на основе детского фитнеса	26	10-11
11	Методика проведения занятий с использованием фитбол-аэробики	24	12
12	Занятия с элементами классической и степ-аэробики	22	12-13
13	Танцевальная аэробика. Правила построения танцевальных комбинаций	28	13
14	Функциональная тренировка. Кроссфит для детей	20	14
15	Организация и проведение занятий по детской йоге	26	14-15
16	Занятия с использованием игровой и силовой направленности	18	15
	Итоговая аттестация	10	16