

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.

Учебный план
программы профессиональной переподготовки

**«Фитнес-тренер. Проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу» с
присвоением квалификации «Фитнес-тренер»**

№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	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	17	11	2	4	З
2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	10	2	4	З
3	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	10	2	4	З
Психолого-педагогический раздел						
4	Теория и методика физической культуры	88	82	2	4	ДЗ
5	Основы спортивной психологии	58	50	2	6	З
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	59	2	4	ДЗ
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	34	2	6	З
8	Основы физиологии и анатомии	72	66	2	4	З
Раздел специальных дисциплин						
9	Теория и методика фитнес-тренировки	28	22	2	4	ДЗ
10	Организация персонального тренинга	26	18	2	6	З
11	Тренировка гибкости (стретчинг)	32	26	2	4	З
12	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	27	19	2	6	ДЗ
13	Аэробная тренировка	20	14	2	4	З
14	Базовая и степ-аэробика	33	25	2	6	ДЗ
15	Функциональная тренировка	26	18	2	6	З
16	Система Pilates	39	33	2	4	З
17	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	14	2	6	ДЗ
18	Рациональное питание	20	12	2	6	З
Итоговая аттестация		8				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		655				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	17	1
2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	1-2
3	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	2
4	Теория и методика физической культуры	88	2-4
5	Основы спортивной психологии	58	4-5
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	6-7
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	8-9
8	Основы физиологии и анатомии	72	9-11
9	Теория и методика фитнес-тренировки	28	12-13
10	Организация персонального тренинга	26	13
11	Тренировка гибкости (стретчинг)	32	13-14
12	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	27	14-15
13	Аэробная тренировка	20	15
14	Базовая и степ-аэробика	33	16-17
15	Функциональная тренировка	26	17
16	Система Pilates	39	18-19
17	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	19
18	Рациональное питание	20	20
	Итоговая аттестация	8	20