

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 70 от «26» июня 2023 г.

Генеральный директор ОФО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



Учебный план

программы профессиональной переподготовки

«Аквафитнес и аквааэробика: организационно-методическая подготовка и проведение занятий» с присвоением квалификации «Фитнес-тренер по аквааэробике и аквафитнесу»

| Непп | Наименование дисциплин | Общая трудоемкость, в акад. часах | Работа обучающегося в СДО | | | Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | | | Лекции | Тестиирование | Практические занятия | |
| Нормативно-правовой раздел | | | | | | |
| 1 | Нормативно-правовая база фитнес-услуг | 16 | 10 | 2 | 4 | 3 |
| 2 | Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер» | 16 | 10 | 2 | 4 | 3 |
| Психолого-педагогический раздел | | | | | | |
| 3 | Теория и методика физической культуры | 88 | 82 | 2 | 4 | ДЗ |
| 4 | Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена | 65 | 59 | 2 | 4 | ДЗ |
| 5 | Основы спортивной медицины для фитнес-тренера | 22 | 14 | 2 | 6 | ДЗ |
| 6 | Рациональное питание | 20 | 12 | 2 | 6 | 3 |
| 7 | Основы и способы оказания первой помощи | 42 | 34 | 2 | 6 | 3 |
| Раздел специальных дисциплин | | | | | | |
| 8 | Теория и методика фитнес-тренировки | 28 | 22 | 2 | 4 | ДЗ |
| 9 | Биомеханика плавания и движений в воде. Гигиена при занятиях в плавательном бассейне | 26 | 18 | 2 | 6 | ДЗ |
| 10 | Теория аквафитнеса | 24 | 16 | 2 | 6 | 3 |
| 11 | Методика аквафитнеса | 28 | 20 | 2 | 6 | 3 |
| 12 | Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся | 26 | 18 | 2 | 6 | 3 |
| 13 | Основные и базовые элементы аквафитнеса и аквааэробики | 24 | 16 | 2 | 6 | 3 |
| 14 | Материально-техническое обеспечение занятий | 24 | 16 | 2 | 6 | 3 |
| 15 | Особенности планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике | 26 | 16 | 2 | 8 | 3 |
| 16 | Правила техники безопасности при проведении занятий. Методы контроля за самочувствием и функциональным состоянием | 24 | 16 | 2 | 6 | 3 |
| Итоговая аттестация | | 11 | | | Итоговый междисциплинарный экзамен | |
| ИТОГО | | 510 | | | | |

Календарный учебный график

| Непп | Наименование дисциплин | Общая трудоемкость, в акад. часах | Учебные недели |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------|
| 1 | Нормативно-правовая база фитнес-услуг | 16 | 1 |
| 2 | Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер» | 16 | 1-2 |
| 3 | Теория и методика физической культуры | 88 | 2-4 |
| 4 | Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена | 65 | 5-6 |
| 5 | Основы спортивной медицины для фитнес-тренера | 22 | 7 |
| 6 | Рациональное питание | 20 | 7-8 |
| 7 | Основы и способы оказания первой помощи | 42 | 8-9 |
| 8 | Теория и методика фитнес-тренировки | 28 | 9-10 |
| 9 | Биомеханика плавания и движений в воде. Гигиена при занятиях в плавательном бассейне | 26 | 10-11 |
| 10 | Теория аквафитнеса | 24 | 11-12 |
| 11 | Методика аквафитнеса | 28 | 12-13 |
| 12 | Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся | 26 | 13-14 |
| 13 | Основные и базовые элементы аквафитнеса и аквааэробики | 24 | 14 |
| 14 | Материально-техническое обеспечение занятий | 24 | 14-15 |
| 15 | Особенности планирования и организации занятий по аквафитнесу и аквааэробике | 26 | 15 |
| 16 | Правила техники безопасности при проведении занятий. Методы контроля за самочувствием и функциональным состоянием | 24 | 15-16 |
| | Итоговая аттестация | 11 | 16 |