



Учебный план
программы профессиональной переподготовки

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

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоёмкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, 3)
			Лекции	Тестирование	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

№пп	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