



Учебный план
 программы профессиональной переподготовки

**«Инструктор тренажёрного зала. Проведение групповых и индивидуальных занятий» с присвоением
 квалификации «Инструктор тренажёрного зала» (540 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-правовые основы деятельности инструктора	24	18	2	4	З
Психолого-педагогический раздел						
2	Теория и методика физической культуры	46	36	4	6	ДЗ
3	Основы спортивной психологии	46	36	4	6	ДЗ
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	46	36	4	6	ДЗ
5	Основы и способы оказания первой помощи	46	36	4	6	З
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	16	2	6	З
Раздел специальных дисциплин						
7	Рациональное питание	36	24	2	10	ДЗ
8	Теория фитнес-тренировки	36	24	2	10	ДЗ
9	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	36	20	2	14	ДЗ
10	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	20	2	14	З
11	Организация персонального тренинга	36	24	2	10	З
12	Профессиональная деятельность персонального тренера	32	20	2	10	З
13	Разработка индивидуальной тренировочной программы	36	24	2	10	З
14	Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале	24	16	2	6	З
15	Методика применения тренажерных устройств	24	16	2	6	З
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		540				

Календарный учебный график			
№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	24	1
2	Теория и методика физической культуры	46	1-3
3	Основы спортивной психологии	46	3-4
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	46	4-6
5	Основы и способы оказания первой помощи	46	6-7
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	7-8
7	Рациональное питание	36	8-9
8	Теория фитнес-тренировки	36	9-10
9	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	36	10-11
10	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	11-13
11	Организация персонального тренинга	36	13-14
12	Профессиональная деятельность персонального тренера	32	14-15
13	Разработка индивидуальной тренировочной программы	36	15-16
14	Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале	24	16
15	Методика применения тренажерных устройств	24	16-17
	Итоговая аттестация	12	17