



**Учебный план**  
программы профессиональной переподготовки

**«Тренер по фитнесу. Проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу с дополнительной специализацией в области фитнес-нутрициологии» с присвоением квалификации «Тренер по фитнесу» с дополнительной квалификацией «Фитнес-нутрициолог» (1230 часов)**

№п/п	Наименование дисциплины	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	18	12	2	4	З
2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	18	12	2	4	З
3	Профессиональный стандарт «Тренер»	16	10	2	4	З
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
4	Теория и методика физической культуры	46	36	4	6	ДЗ
5	Основы спортивной психологии	46	36	4	6	З
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	48	36	4	8	З
7	Основы физиологии и анатомии	48	38	4	6	ДЗ
8	Анатомия и физиология пищеварения	28	20	2	6	З
9	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	28	20	2	6	ДЗ
10	Основы эндокринологии	28	20	2	6	З
11	Спортивная диетология	30	20	2	8	З
12	Спортивная биомеханика	30	20	2	8	ДЗ
13	Основы и способы оказания первой помощи	30	20	4	6	З
Раздел специальных дисциплин						
14	Теория и методика фитнес-тренировки	50	40	4	6	ДЗ
15	Организация персонального тренинга	36	26	4	6	З
16	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	28	4	4	З
17	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	40	30	4	6	ДЗ
18	Аэробная тренировка	40	30	4	6	ДЗ
19	Базовая и степ-аэробика	40	28	4	8	З
20	Функциональная тренировка	40	30	4	6	З
21	Система Pilates	40	30	4	6	ДЗ
22	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	28	20	2	6	З
23	Основные принципы и правила здорового питания	28	20	2	6	З
Раздел дисциплин дополнительной специализации						
24	Введение в нутрициологию	26	18	2	6	З
25	Теория регуляции потребления пищи	38	28	2	8	ДЗ
26	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	30	20	2	8	З
27	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	40	28	4	8	ДЗ
28	Технология продуктов спортивного питания	40	30	2	8	З
29	Особенности питания в спорте и фитнесе	42	30	2	10	ДЗ
30	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	42	30	2	10	ДЗ
31	Роль воды в рационе и тренировках	42	28	4	10	З
32	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	44	30	4	10	ДЗ
33	Гейнеры и протеины	42	28	4	10	З
34	Пищевые отравления и их профилактика	40	28	4	8	З
Итоговая аттестация			12			Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО			1230			

**Календарный учебный график**

№п/п	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	18	1
2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	18	1-2
3	Профессиональный стандарт «Тренер»	16	2
4	Теория и методика физической культуры	46	2-3
5	Основы спортивной психологии	46	4-5
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	48	6-7
7	Основы физиологии и анатомии	48	8-9
8	Анатомия и физиология пищеварения	28	10
9	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	28	11
10	Основы эндокринологии	28	12
11	Спортивная диетология	30	12-13
12	Спортивная биомеханика	30	13-14
13	Основы и способы оказания первой помощи	30	15
14	Теория и методика фитнес-тренировки	50	16-17
15	Организация персонального тренинга	36	18-19
16	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	19
17	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	40	20-21
18	Аэробная тренировка	40	21-22
19	Базовая и степ-аэробика	40	23-24
20	Функциональная тренировка	40	24-25
21	Система Pilates	40	25-26
22	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	28	27
23	Основные принципы и правила здорового питания	28	27-28
24	Введение в нутрициологию	26	28-29
25	Теория регуляции потребления пищи	38	29-30
26	Основные пищевые вещества. Значение нутриентов в фитнесе и спорте	30	31
27	Физиологические потребности в энергии и основных пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания	40	32
28	Технология продуктов спортивного питания	40	33
29	Особенности питания в спорте и фитнесе	42	34-35
30	Принципы организации рационального питания в зависимости от задач тренировочного процесса	42	35-36
31	Роль воды в рационе и тренировках	42	36-37
32	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	44	37-38
33	Гейнеры и протеины	42	38-39
34	Пищевые отравления и их профилактика	40	40-41
	Итоговая аттестация	12	41