

Учебный план
программы профессиональной переподготовки

«Фитнес-инструктор по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг): организационно-методическая подготовка и проведение занятий» с присвоением квалификации «Инструктор по оздоровительной гимнастике» (540 часов)

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, 3)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Нормативно-правовой раздел						
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	20	14	2	4	3
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
2	Теория и методика физической культуры	44	36	2	6	ДЗ
3	Основы спортивной психологии	40	30	2	8	3
4	Основы физиологии и анатомии	44	36	2	6	ДЗ
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	40	32	2	6	3
6	Основы и способы оказания первой помощи	28	20	2	6	3
7	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	16	2	6	ДЗ
Раздел специальных дисциплин						
8	Теория и методика фитнес-тренировки	36	24	2	10	ДЗ
9	Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические основы оздоровительной гимнастики	30	20	2	8	3
10	Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики	26	18	2	6	3
11	Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	30	20	2	8	3
12	Система Pilates	28	18	2	8	3
13	Восточные системы оздоровительной гимнастики	36	26	2	8	3
14	Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)	30	20	2	8	3
15	Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	36	24	2	10	3
16	Особенности планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике	36	24	2	10	ДЗ
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	20	1
2	Теория и методика физической культуры	44	1-2
3	Основы спортивной психологии	40	2-3
4	Основы физиологии и анатомии	44	3-4
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	40	4-5
6	Основы и способы оказания первой помощи	28	6
7	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	7
8	Теория и методика фитнес-тренировки	36	8
9	Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности. Методологические основы оздоровительной гимнастики	30	9
10	Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики	26	10
11	Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	30	11
12	Система Pilates	28	12
13	Восточные системы оздоровительной гимнастики	36	13
14	Методика проведения занятий по оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)	30	14
15	Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	36	15
16	Особенности планирования и организации индивидуальных и групповых занятий по оздоровительной суставной гимнастике	36	16
Итоговая аттестация		12	17