						«УТВЕРЖДАЮ		
						101 ст «22» сентября 202 їй директор ООО «НЦРДО		
	V					Зотов А.		
		ный план ышения квалифик	ании				11.	
	r · r ·							
	«Фитнес-инструктор по оздоровительной с	уставной гим	настике	(3D-трени	нг)» (180 час	ов)		
						Формы		
№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в	Pa	бота обучающего		промежуточной и		
		акад. часах	Лекции	Тестирование	Практические занятия	итоговой аттестации (ДЗ, З)		
	I Модуль. Научно-теоретически	е основы оздорови	гельной ги	мнастики				
1	Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности.	14	10	2	2			
2	Естественно-биологические основы оздоровления Методологические основы оздоровительной гимнастики	14	10	2	2	3		
3	Теория и методика фитнес-тренировки	18	14	2	2			
	II Модуль. Современные системы				_			
4	Авторские системы оздоровительной суставной гимнастики	14	10	2	2	-		
5	Оздоровительная аэробика	16	12	2	2	3		
6	Методика пилатес. Система оздоровительных упражнений	16	12	2	2			
7	Китайская гимнастика «Цигун» как оздоровительная система упражнений для укрепления конституции человека	14	10	2	2			
	III Модуль. Методика проведения занятий по	оздоровительной с	уставной г	имнастике (3D-	тренинг)	+		
	Особенности проведения индивидуальных и групповых занятий по							
8	оздоровительной суставной гимнастике (3D-тренинг)	18	12	2	4			
9	Оздоровительная гимнастика при заболеваниях и травмах опорно- двигательного аппарата	20	14	2	4	3		
10	Методика проведения оздоровительной суставной гимнастики для	16	10	2	4	3		
	позвоночника, укрепления мышц спины и ягодиц Методика проведения оздоровительной суставной гимнастики для							
11	плечевого пояса, мышц голени, стопы и нижних конечностей	16	10	2	4			
	Итоговая аттестация			4		Итоговое тестирование		
	******			100				
	итого			180				
	Каленларны	й учебный гра	фик					
		. ,						
					Общая			
№пп	Наименование дисципли	н			трудоемкость, в	Учебные недели		
№пп	Наименование дисципли I Модуль. Научно-теоретические основы оздор		ики			Учебные недели 1-3		
		овительной гимнаст			трудоемкость, в акад. часах			
1	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	эенинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	енинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60	1-3 3-5		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	енинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	енинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	енинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	енинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	енинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	енинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	енинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	енинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		
1 2	I Модуль. Научно-теоретические основы оздор II Модуль. Современные системы оздоровительн III Модуль. Методика проведения занятий по оздоровительно	овительной гимнаст ой суставной гимна	стики	ренинг)	трудоемкость, в акад. часах 46 60 70	1-3 3-5 6-9		