

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 9 от 29 января 2024 г.

Директор АНО ДПО «ЦАППК»

Зотова М.Ю.

М.П.



**Учебный план
программы профессиональной переподготовки**

**«Тренер по бодибилдингу. Проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий» с присвоением квалификации
«Тренер по бодибилдингу»**

Непп	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 тренера	24	18	2	4	3
Психологово-педагогический раздел						
2	Теория и методика физической культуры	46	36	4	6	Дз
3	Основы физиологии и анатомии	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	3
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	16	2	6	3
Раздел специальных дисциплин						
7	Научно-методические основы бодибилдинга	36	24	2	10	Дз
8	Теория и методика тренировки в бодибилдинге	56	28	2	26	Дз
9	Рациональное питание	36	20	2	14	Дз
10	Врачебный контроль в бодибилдинге	36	20	2	14	3
11	Организация персонального тренинга	36	24	2	10	3
12	Технологии продаж и общения с клиентом	32	20	2	10	3
13	Разработка тренировочной программы	36	24	2	10	3
14	Средства тренировок в бодибилдинге. Оборудование	24	16	2	6	3
15	Техника безопасности во время занятий. Инструктаж	24	16	2	6	3
Итоговая аттестация			12			Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО			560			

Календарный учебный график

Непп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	24	1
2	Теория и методика физической культуры	46	1-3
3	Основы физиологии и анатомии	46	3-5
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	46	5-6
5	Основы и способы оказания первой помощи	46	7-8
6	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	8-9
7	Научно-методические основы бодибилдинга	36	9-10
8	Теория и методика тренировки в бодибилдинге	56	10-12
9	Рациональное питание	36	13-14
10	Врачебный контроль в бодибилдинге	36	14-15
11	Организация персонального тренинга	36	15-16
12	Технологии продаж и общения с клиентом	32	16-17
13	Разработка тренировочной программы	36	17-19
14	Средства тренировок в бодибилдинге. Оборудование	24	19-20
15	Техника безопасности во время занятий. Инструктаж	24	20-21
	Итоговая аттестация	12	21