



Учебный план
программы профессиональной переподготовки

«Кроссфит для детей: организация и проведение занятий по кроссфиту и активному физкультурно-оздоровительному досугу» с присвоением квалификации «Инструктор по детскому кроссфиту»

№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	18	15	2	1	3
Психолого-педагогический раздел						
2	Теория и методика физической культуры	38	32	4	2	ДЗ
3	Возрастная психология	38	32	4	2	3
4	Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	39	32	5	2	ДЗ
Раздел специальных дисциплин						
5	Теория фитнес тренировки. Основы функционального тренинга	40	34	4	2	3
6	Методика «Кроссфит» и ее применение. Основы функционального тренинга	36	30	4	2	ДЗ
7	Основные кроссфит-упражнения	36	30	4	2	ДЗ
8	Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культурой с детьми	37	31	4	2	ДЗ
9	Материально-техническое обеспечение занятий, инвентарь	22	16	4	2	3
10	Комплексы упражнений кроссфит кидс (CrossFit kids). Гимнастика. Аэробные упражнения	50	40	6	4	3
11	Организация и проведение физкультурно-оздоровительного досуга для детей разных возрастов. Основы здорового образа жизни	38	32	4	2	ДЗ
Итоговая аттестация		8			Итоговый междисциплинарный экзамен	
ИТОГО		400				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности инструктора	18	1
2	Теория и методика физической культуры	38	1-2
3	Возрастная психология	38	3-4
4	Возрастная анатомия и физиология. Спортивная гигиена	39	5-6
5	Теория фитнес тренировки. Основы функционального тренинга	40	6-7
6	Методика «Кроссфит» и ее применение. Основы функционального тренинга	36	7-8
7	Основные кроссфит-упражнения	36	8-9
8	Кроссфит кидс (CrossFit kids) на занятиях физической культурой с детьми	37	9-10
9	Материально-техническое обеспечение занятий, инвентарь	22	10-11
10	Комплексы упражнений кроссфит кидс (CrossFit kids). Гимнастика. Аэробные упражнения	50	11-12
11	Организация и проведение физкультурно-оздоровительного досуга для детей разных возрастов. Основы здорового образа жизни	38	12-13
	Итоговая аттестация	8	13