

Учебный план
программы профессиональной переподготовки

**«Фитнес-тренер по танцам: организационно-методическая подготовка и проведение занятий» с присвоением квалификации
«Фитнес-тренер по танцам (танцевальным программам)» (500 ч.)**

№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	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	17	11	2	4	З
2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	10	2	4	З
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
3	Основы физиологии и анатомии	72	66	2	4	З
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	59	2	4	ДЗ
5	Основы и способы оказания первой помощи	42	34	2	6	З
Раздел специальных дисциплин						
6	Танцевальные направления как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе	20	14	2	4	ДЗ
7	Аэробная тренировка	20	14	2	4	З
8	Базовая и степ-аэробика	33	25	2	6	ДЗ
9	Танцевальная аэробика	20	12	2	6	З
10	Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям	20	14	2	4	ДЗ
11	Методы разучивания танцевальных комбинаций	20	14	2	4	З
12	Популярные танцевальные направления фитнеса (латино-аэробика, фанк-аэробика, зумба и др.)	34	26	2	6	З
13	Методика преподавания восточных танцев	30	24	2	4	ДЗ
14	Система Pilates	39	33	2	4	З
15	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	14	2	6	ДЗ
16	Рациональное питание	20	12	2	6	З
Итоговая аттестация		10				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		500				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	17	1
2	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	2
3	Основы физиологии и анатомии	72	2-4
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	4-6
5	Основы и способы оказания первой помощи	42	6-7
6	Танцевальные направления как групповая и персональная тренировка в фитнес-клубе	20	7-8
7	Аэробная тренировка	20	8-9
8	Базовая и степ-аэробика	33	10
9	Танцевальная аэробика	20	10-11
10	Правила построения танцевальных комбинаций для урока, требования к комбинациям	20	11
11	Методы разучивания танцевальных комбинаций	20	12
12	Популярные танцевальные направления фитнеса (латино-аэробика, фанк-аэробика, зумба и др.)	34	12-13
13	Методика преподавания восточных танцев	30	13-14
14	Система Pilates	39	14-15
15	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	22	15
16	Рациональное питание	20	15-16
	Итоговая аттестация	10	16