



Учебный план
 программы профессиональной переподготовки

«Тренер по аэробике. Организационно-методическая подготовка и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий» с присвоением квалификации «Тренер по аэробике»

№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-правовая база фитнес-услуг	18	12	2	4	З
2	Профессиональный стандарт «Тренер»	18	12	2	4	З
Психолого-педагогический раздел						
3	Теория и методика физической культуры	46	36	4	6	ДЗ
4	Основы спортивной психологии	54	26	4	24	ДЗ
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	54	26	4	24	ДЗ
6	Основы и способы оказания первой помощи	24	16	2	6	З
Раздел специальных дисциплин						
7	Теория и методика фитнес-тренировки	52	24	4	24	З
8	Теория и методика аэробной тренировки	36	16	4	16	З
9	Классическая аэробика	36	16	4	16	З
10	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	16	4	16	З
11	Методика степ-аэробики	36	16	4	16	З
12	Современные виды аэробики и особенности их методики	36	16	4	16	З
13	Организация тренировочного процесса	40	20	2	18	З
14	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	40	20	2	18	З
15	Основы диетологии	22	10	2	10	З
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		560				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	18	1
2	Профессиональный стандарт «Тренер»	18	1-2
3	Теория и методика физической культуры	46	2-3
4	Основы спортивной психологии	54	3-5
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	54	5-6
6	Основы и способы оказания первой помощи	24	6-7
7	Теория и методика фитнес-тренировки	52	7-9
8	Теория и методика аэробной тренировки	36	9-10
9	Классическая аэробика	36	10-11
10	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	11-12
11	Методика степ-аэробики	36	12-13
12	Современные виды аэробики и особенности их методики	36	13-14
13	Организация тренировочного процесса	40	14-15
14	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	40	15-16
15	Основы диетологии	22	16-17
	Итоговая аттестация	12	17