

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 5 от «25» марта 2021 г.



Директор АНО ДПО «АППК»
Зотова М.Ю.
М.П.

Учебный план
программы профессиональной переподготовки

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

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. Часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, 3)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Нормативно-правовой раздел						
1	Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта	18	12	2	4	3
2	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	18	12	2	4	3
Психолого-педагогический раздел						
3	Теория и методика физической культуры	36	26	4	6	ДЗ
4	Основы анатомии, физиологии и биомеханики. Спортивная гигиена	36	26	4	6	ДЗ
5	Основы и способы оказания первой помощи	32	22	4	6	3
Раздел специальных дисциплин						
6	Теория и методика фитнеса. Стретчинг в системе фитнес-тренировки	34	16	4	14	3
7	Влияние стретчинга на организм. Характеристика и назначение стретчинга	34	16	4	14	3
8	Виды стретчинга	34	16	4	14	3
9	Гибкость и методика её развития	34	16	4	14	3
10	Упражнения стретчинга и регулирование нагрузки	32	16	4	12	3
11	Особенности планирования и организации занятия по стретчингу	34	16	4	14	3
12	Основы рационального питания и здорового образа жизни	32	16	2	14	3
13	Пилатес в системе фитнес-тренировки	32	16	2	14	3
14	Теория Pilates (принципы, методика, цели и задачи данного направления)	32	16	2	14	3
15	История создания метода	30	16	2	12	3
16	Упражнения Pilates	32	16	2	14	3
17	Особенности планирования и проведения занятия по методике Pilates	32	16	2	14	3
Итоговая аттестация		8				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		540				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта	18	1
2	Нормативно-правовые основы деятельности тренера	18	1
3	Теория и методика физической культуры	36	2
4	Основы анатомии, физиологии и биомеханики. Спортивная гигиена	36	3
5	Основы и способы оказания первой помощи	32	4
6	Теория и методика фитнеса. Стретчинг в системе фитнес-тренировки	34	5
7	Влияние стретчинга на организм. Характеристика и назначение стретчинга	34	6
8	Виды стретчинга	34	7
9	Гибкость и методика её развития	34	8
10	Упражнения стретчинга и регулирование нагрузки	32	9
11	Особенности планирования и организации занятия по стретчингу	34	10
12	Основы рационального питания и здорового образа жизни	32	11