

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Приказ № 58 от «21» августа 2025 г.  
 Директор АНО ДПО «ЦАППК»  
 Зотова М.Ю.  
 М.П.



## Учебный план программы повышения квалификации

### «Нейрофитнес»

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, 3)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Модуль 1. Теоретические основы нейрофитнеса						
1	История и теория нейрофитнеса	36	10	2	24	3
2	Строение мозга	7	6	1		
3	Основные принципы нейрофитнеса	9	8	1		
Модуль 2. Практические аспекты и технологии нейрофитнеса						
4	Упражнения для нейро-тренировки	34	12	2	20	3
5	Технология проведения занятий по нейрофитнесу	14	12	2		
Итоговая аттестация		8				Итоговое тестирование
ИТОГО		108				

### Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Модуль 1. Теоретические основы нейрофитнеса	52	1-4
2	Модуль 2. Практические аспекты и технологии нейрофитнеса	48	5-9
	Итоговая аттестация	8	9