

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 9 от 29 января 2024 г.

Директор АНО ДПО «ЦАПКК»

Зотова М.Ю.
М.П.



Учебный план
программы профессиональной переподготовки

**«Тренер-преподаватель по фитнесу. Организационно-методическая деятельность и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу» с присвоением квалификации
«Тренер-преподаватель по фитнесу»**

Непп	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 тренера-преподавателя по фитнесу	18	12	2	4	3
Психолого-педагогический раздел						
2	Педагогика	48	20	8	20	3
3	Общая психология	48	20	8	20	3
4	Теория и методика физической культуры	46	36	4	6	ДЗ
5	Основы спортивной психологии	48	20	8	20	ДЗ
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	56	28	8	20	3
7	Основы и способы оказания первой помощи	28	18	4	6	3
8	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	16	2	6	3
Раздел специальных дисциплин						
9	Теория фитнес-тренировки	52	24	4	24	3
10	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	36	16	4	16	3
11	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	16	4	16	3
12	Организация персонального тренинга	36	16	4	16	3
13	Аэробная тренировка	36	16	4	16	3
14	Базовая и степ-аэробика	36	16	4	16	3
15	Функциональная тренировка	36	16	4	16	3
16	Система Pilates	36	16	4	16	3
17	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	24	10	4	10	3
18	Рациональное питание	24	10	4	10	3
Итоговая аттестация			12			Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО			680			

Календарный учебный график

Непп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовые основы деятельности тренера-преподавателя по фитнесу	18	1
2	Педагогика	48	1-2
3	Общая психология	48	3-4
4	Теория и методика физической культуры	46	4-5
5	Основы спортивной психологии	48	5-7
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	56	7-8
7	Основы и способы оказания первой помощи	28	9
8	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	9-10
9	Теория фитнес-тренировки	52	10-11
10	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	36	11-12
11	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	12-13
12	Организация персонального тренинга	36	13-14
13	Аэробная тренировка	36	14-15
14	Базовая и степ-аэробика	36	15-16
15	Функциональная тренировка	36	16-17
16	Система Pilates	36	17-18
17	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	24	18-19
18	Рациональное питание	24	19-20
	Итоговая аттестация	12	20