



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»

№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-правовые основы деятельности тренера-преподавателя по фитнесу	18	12	2	4	З
Психолого-педагогический раздел						
2	Педагогика	48	20	8	20	З
3	Общая психология	48	20	8	20	З
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	З
7	Основы и способы оказания первой помощи	28	18	4	6	З
8	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	16	2	6	З
Раздел специальных дисциплин						
9	Теория фитнес-тренировки	52	24	4	24	З
10	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	36	16	4	16	З
11	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	16	4	16	З
12	Организация персонального тренинга	36	16	4	16	З
13	Аэробная тренировка	36	16	4	16	З
14	Базовая и степ-аэробика	36	16	4	16	З
15	Функциональная тренировка	36	16	4	16	З
16	Система Pilates	36	16	4	16	З
17	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	24	10	4	10	З
18	Рациональное питание	24	10	4	10	З
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		680				

Календарный учебный график

№пп	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