



**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<br>трудоемкость, в<br>акад. часах | Работа обучающегося в СДО |              |                         | Формы<br>промежуточной и<br>итоговой аттестации<br>(ДЗ, З) |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|--------------|-------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                          |                                         | Лекции                    | Тестирование | Практические<br>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**

| №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             |