



Учебный план
программы профессиональной переподготовки

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

№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-правовая база фитнес-услуг	16	10	2	4	З
2	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	10	2	4	З
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
3	Теория и методика физической культуры	88	82	2	4	ДЗ
4	Основы физиологии и анатомии	72	66	2	4	З
5	Основы спортивной медицины и диетология	31	27	2	2	З
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	59	2	4	ДЗ
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	34	2	6	З
Раздел специальных дисциплин						
8	Теория и методика фитнеса. Пилатес в системе фитнес-тренировки	30	22	2	6	З
9	Тренировка гибкости (стретчинг)	32	26	2	4	З
10	Теория Pilates: принципы, методика, цели и задачи	23	15	2	6	ДЗ
11	Анатомические особенности упражнений Pilates	25	15	2	8	З
12	Техники дыхания в системе Pilates	24	14	2	8	З
13	Упражнения Pilates и модификации всех уровней сложности (базовый, средний, продвинутый)	26	16	2	8	ДЗ
14	Комплексы упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры	24	16	2	6	ДЗ
15	Особенности планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates	26	16	2	8	З
16	Техника безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся	20	12	2	6	З
Итоговая аттестация		10				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		570				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	1
2	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	1-2
3	Теория и методика физической культуры	88	2-4
4	Основы физиологии и анатомии	72	4-6
5	Основы спортивной медицины и диетология	31	6-7
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	7-8
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	8-9
8	Теория и методика фитнеса. Пилатес в системе фитнес-тренировки	30	9-10
9	Тренировка гибкости (стретчинг)	32	10-11
10	Теория Pilates: принципы, методика, цели и задачи	23	12
11	Анатомические особенности упражнений Pilates	25	12-13
12	Техники дыхания в системе Pilates	24	13
13	Упражнения Pilates и модификации всех уровней сложности (базовый, средний, продвинутый)	26	14
14	Комплексы упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры	24	14-15
15	Особенности планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates	26	15
16	Техника безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся	20	15-16
Итоговая аттестация		10	16