

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Современные физкультурно-оздоровительные технологии» с присвоением квалификации «Тренер по фитнесу»

Наименование модулей, дисциплин, разделов, тем	Объем работы слушателей, ч.			Формы контроля	
	Всего	Аудиторная работа	СР/ЭЛ*		
		ЛК			
Общепрофессиональные дисциплины					
1. Введение в деятельность фитнес-тренера	10	10			
2. Гигиенические основы физического воспитания	20	15		15 Тест	
3. Анатомия		15		15 Тест	
4. Биомеханика		15		15 Практическая работа	
5. Теория и методика спортивной тренировки	30	15		15 Тест	
6. Физиологические аспекты спортивной тренировки	30	15		15 Тест	
Специальные дисциплины					
7. Технологии и методика фитнес-тренировки		10	20	дз	

8.	NFR+Stretch		10	20		дз
9.	Силовой тренинг		10	20		дз
10.	Функциональный тренинг		10	20		дз
11.	Система Pilates		10	20		дз
Итоговая аттестация		6	6			Междисциплинарный экзамен
Всего		306	141	100	75	

* — занятия с использованием системы электронного обучения Moodle (при наличии)