

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	ПЗ/ЛЗ		
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)