

Учебный план дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки
«ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС
ПРОГРАММАМ»

(продолжительность – 350 часов)

№	Наименование учебных предметов	Общая трудоемкость	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические и семинарские занятия	СРС, ч, в т.ч. КСР ч	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
Базовый блок							
1	Теория и методика физической культуры и спорта	18	14	10	4	4	экзамен
2	Анатомия человека	18	16	14	2	2	экзамен
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	16	14	12	2	2	экзамен
4	Спортивная медицина	14	12	10	2	2	зачет
5	Спортивная психология	14	12	10	2	2	зачет
6	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии	6	4	4	0	2	зачет
7	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности	10	8	4	4	2	зачет
8	Основы рационального питания	12	10	8	2	2	зачет
9	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе	14	12	8	4	2	зачет
Профессиональный блок							
10	Основы биомеханики опорно-двигательного аппарата человека и гипертрофии мышц	8	6	4	2	2	Зачет
11	Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки	14	12	10	2	2	зачет
12	Антидопинговые правила и последствия	8	6	4	2	2	зачет

	применения допинга в спорте						
13	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом	12	10	8	2	2	зачет
14	Организация и проведение персональных тренировок	12	10	8	2	2	зачет
15	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	16	14	12	2	2	экзамен
16	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	16	12	10	2	4	экзамен
17	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидности	16	12	10	2	4	экзамен
18	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	16	12	10	2	4	экзамен
19	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	16	12	10	2	4	экзамен
20	Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов	10	8	6	2	2	зачет
21	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование	8	6	4	2	2	зачет
22	Практика	42	42	0	0	0	зачет
23	Подготовка итоговой аттестационной работы	30	-	-	-	30	-
24	Защита итоговой аттестационной работы	4	-	-	-	4	защита ИАР
Всего		350	264	176	46	86	