



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»**

Цель дополнительной профессиональной программы: получение слушателями компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение новой квалификации «фитнес-инструктор».

Общий объем учебной нагрузки обучающегося составляет 262 академических часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы по освоению дополнительной профессиональной образовательной программы.

Форма обучения очно-заочная. Нормы аудиторной учебной нагрузки при очной форме обучения не более 36 академических часов в неделю. Продолжительность академического часа занятий составляет 45 минут, перемена между занятиями по 5 минут. Шестидневная учебная неделя.

Текущий контроль знаний проводится в форме устного опроса, тестирования, экспертной оценки, контрольной работы за счет учебного времени, отводимого на изучение дисциплин.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, дифференцированного зачета, экзамена по профессиональным дисциплинам (модулям) в рамках аудиторных часов.

Итоговая аттестация организуется в форме защиты итоговой работы, соответствующей по тематике содержанию одного или нескольких профессиональных модулей.

Категория слушателей: лица, имеющие/получающие высшее или среднее профессиональное образование.

№ п/п	Наименование учебных курсов, дисциплин (модулей), практик	Учебная нагрузка обучающихся (час.)					Формы промежуточной аттестации
		всего	самостоятельная работа	обязательная аудиторная			
				всего	в т. ч.		
				лекции	практ. занятия, вкл. семинары		
1	2	3	4	5	6	7	
1.	<b>Модуль 1 Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
1.1.	История возникновения и развития фитнеса, классификация фитнес-программ	4	2	2	2	-	3
1.2.	Нормативно-правовое регулирование фитнес-услуг. Профессиональные стандарты	8	4	4	3	1	3
2.	<b>Модуль 2 Общепрофессиональные дисциплины</b>	<b>52</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	
2.1.	Анатомия, физиология, биомеханика и гигиена	20	10	10	8	2	Э

	спорта						
2.2.	Основы спортивной медицины	12	6	6	6	-	3
2.3.	Педагогика и психология фитнеса	20	10	10	8	2	Э
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 Специальные дисциплины</b>	<b>178</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	
3.1.	Теория фитнес-тренировки	32	16	16	16	-	Э
3.2.	Фитнес-услуги, проведение индивидуальных и групповых тренировок	10	6	4	2	2	3
3.3.	Фитнес-планы для людей с различным уровнем подготовки	10	6	4	2	2	3
3.4.	Современные фитнес-центры и тренажерные комплексы	10	6	4	2	2	3
3.5.	Охрана труда в области физической культуры и спорта. Первая медицинская помощь	16	6	10	8	2	Э
3.6.	Технологии и методика фитнес-тренировки по направлению «Стретчинг», «Пилатес», «Фитнес-аэробика»	100	48	52	10	42	Э
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация:</b>	<b>20</b>					Защита итоговой работы
	<b>Итого:</b>	<b>262</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>67</b>	<b>55</b>	