

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»
Институт дополнительного образования

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«СОВРЕМЕННЫЙ ФИТНЕС: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Формы аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретические основы современного фитнеса	6	5	6	-	-	1	Устный опрос
2	Технологии проведения групповых занятий	6	5	-	4	-	1	Устный опрос
3	Технологии работы инструктора в тренажёрном зале	6	5	-	4	-	1	Устный опрос
4	Технологии оздоровительной силовой тренировки	6	5	-	5	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
5	Технологии проведения занятий аэробикой	8	7	-	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
6	Музыкально-ритмическая подготовка в современном фитнесе	8	7	1	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
7	Медико-биологические основы занятий современным фитнесом	8	7	1	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий

8	Тестирование физической и функциональной подготовки занимающихся	8	7	-	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
9	Персональная тренировка в фитнесе	8	7	1	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
10	Методические особенности проведения занятий различной направленности	6	5	1	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
	Итоговая аттестация	2	2	-	2	-	-	Зачет
	ИТОГО	72	62	10	52	-	10	