

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт дополнительного образования



СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор ООО «АФТ»
С.Ю. Болдырев
«02» апреля 2019 года



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
Е.А. Павлов
«05» апреля 2019 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
«ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА»

Цель реализации образовательной программы: формирование компетенций специалистов в области фитнеса путём прохождения слушателями курсов базовых и специализированных общетеоретических знаний по физической культуре и спорту, а также отработка практических умений и навыков на базе фитнес-клуба.

Категория слушателей: к обучению по программе допускаются лица, имеющие/получающие высшее образование (вне зависимости от специальности/направления) или среднее профессиональное образование (в сфере физической культуры и спорта).

Форма обучения: очно-заочная

Трудоемкость: 556 академических часов

Срок освоения: 5-6 месяцев

Режим занятий: 2 учебных сессии по 1 месяцу 5-6 раз в неделю по 4-8 академических часов – по очно-заочной форме

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Анатомия человека	14	10	8	2	-	4	зачет
2.	Физиология человека	14	10	8	2	-	4	зачет
3.	Биомеханика двигательных действий	14	10	8	2	-	4	зачет
4.	Теория и методика физического воспитания	28	20	16	4	-	8	экзамен
5.	Педагогика и психология физической культуры и	18	14	12	2	-	4	зачет

	фитнеса							
6.	Спортивная медицина	14	10	8	2	-	4	зачет
7.	Менеджмент и маркетинг в фитнесе	14	10	8	2	-	4	зачет
8.	Теория и методика тренировок в тренажерном зале	40	32	26	6	-	8	зачет
9.	Технологии фитнес-занятий в тренажерном зале	64	60	12	48	-	4	экзамен
10.	Теория и методика групповых тренировок	40	32	26	6	-	8	зачет
11.	Технологии проведения групповых фитнес-занятий	64	60	12	48	-	4	экзамен
12.	Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками	42	34	28	6	-	8	зачет
13.	Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками	62	58	10	48	-	4	экзамен
14.	Теория и методика тренировок в воде	42	34	28	6	-	8	зачет
15.	Технологии аква фитнеса	62	58	10	48	-	4	экзамен
16.	Профессионально-ориентированная практика	20	20	-	20	-	-	зачет
17.	Итоговая аттестация	4	4	-	4	-	-	Итоговый аттестационный экзамен
	ИТОГО	556	476	220	256	-	80	