

Утверждено
 Генеральный директор
 ООО «Столичный центр образовательных технологий»
 _____ Д.С. Курильчик



Курс повышения квалификации «Персональный тренер: основы фитнеса и бодибилдинга»

Учебный план курса на 108 часов

Название модуля	Всего часов	Лекции	Самостоятельная работа	Практическая работа	Контроль
Модуль 1. Основы фитнеса	8 ч.	4 ч.	2 ч.	1 ч.	1 ч. Тест
Модуль 2. Общая характеристика физических качеств в фитнесе	18 ч.	12 ч.	3 ч.	2 ч.	1 ч. Тест
Модуль 3. Планирование тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки	32 ч.	26 ч.	3 ч.	2 ч.	1 ч. Тест
Модуль 4. Бодибилдинг	48 ч.	41 ч.	4 ч.	2 ч.	1 ч. Тест
Итоговая аттестация	2 ч.	0 ч.	0 ч.	0 ч.	2 ч. Тест
Итого часов	108 ч.	83 ч.	12 ч.	7 ч.	6 ч.