

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



Курс профессиональной переподготовки «Персональный тренер по фитнесу»

Учебный план курса на 600 часов

| Название модуля, раздела, темы | Всего часов | Лекции | Самостоятельная работа | Тип контроля |
|--|--------------|--------------|------------------------|--------------|
| Модуль 1. Нормативно - правовой. | | | | |
| Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта | 36 ч. | 6 ч. | 30 ч. | Тест |
| Модуль 2. Психолого-педагогический. | | | | |
| Введение в возрастную психологию | 36 ч. | 6 ч. | 30 ч. | Тест |
| Педагогика физической культуры и спорта | 36 ч. | 6 ч. | 30 ч. | Тест |
| Спортивная психология | 36 ч. | 6 ч. | 30 ч. | Тест |
| Модуль 3. Предметная деятельность. | | | | |
| Основы анатомии человека | 48 ч. | 10 ч. | 38 ч. | Тест |
| Основы физиологии человека | 48 ч. | 10 ч. | 38 ч. | Тест |
| Основы валеологии | 48 ч. | 10 ч. | 38 ч. | Тест |
| Основы биомеханики | 36 ч. | 6 ч. | 30 ч. | Тест |
| Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности | 36 ч. | 6 ч. | 30 ч. | Тест |
| Теория и методика фитнес-тренировки | 56 ч. | 12 ч. | 44 ч. | Тест |
| Организация основных видов фитнес-тренировок | 48 ч. | 6 ч. | 35 ч. | Тест |

| | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|----------------|
| Теория и методика основных фитнес-программ | 48 ч. | 12 ч. | 36 ч. | Реферат |
| Стажировка | 60 ч. | 4 ч. | 56 ч. | Отчет |
| Итоговый экзамен | 28 ч. | 4 ч. | 24 ч. | Экзамен |
| Итого часов | 600 ч. | 100 ч. | 500 ч. | |