

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



Курс профессиональной переподготовки «Персональный тренер по фитнесу»

Учебный план курса на 300 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	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Тест
Модуль 2. Психолого-педагогический.				
Введение в возрастную психологию	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Тест
Педагогика физической культуры и спорта	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Тест
Спортивная психология	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Тест
Модуль 3. Предметная деятельность.				
Основы анатомии человека	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Тест
Основы физиологии человека	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Тест
Основы валеологии	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Тест
Основы биомеханики	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Тест
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Тест
Теория и методика фитнес-тренировки	36 ч.	6 ч.	30 ч.	Тест
Организация основных видов фитнес-тренировок	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Тест

Теория и методика основных фитнес-программ	40 ч.	10 ч.	30 ч.	Реферат
Стажировка	30 ч.	2 ч.	28 ч.	Отчет
Итоговый экзамен	14 ч.	2 ч.	12 ч.	Экзамен
Итого часов	300 ч.	60 ч.	240 ч.	