



УТВЕРЖДАЮ:

 Директор АНО ДПО
 «Центр подготовки специалистов
 «Аутлог»


/ Пронских Д.Б./

«26» сентября 2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИТНЕСУ (ФИТНЕС-ТРЕНЕР)»

Длительность обучения: 520 ак.ч.

Срок обучения при графике 40 ак.ч. в неделю – 13 недель (3 месяца).

Форма обучения: заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

№	Наименование разделов, тем	Всего учебных часов	В том числе:		Форма контроля
			Лекции	Практические и самостоятельные задания	
1	2	3	4	6	7
1	Анатомия человека	56	28	28	Само-контроль
2	Физиология	34	18	16	
3	Биоэнергетика	28	28	–	
4	Кинезиология	56	32	24	
5	Теория фитнес тренировки	36	24	12	
6	Организация и проведение групповых фитнес программ	24	24	–	
7	Аэробная тренировка	24	12	12	
8	Тренировка гибкости	28	16	12	
9	Классическая аэробика	18	6	12	
10	Степ-аэробика	24	10	14	
11	Силовые программы	24	10	14	
12	Травмы при тренировочных занятиях	24	10	14	
13	Питание в спорте	48	24	24	
14	Методические основы оказания фитнес-услуг	12	12	–	
	Практикум	80	–	80	Зачет
	Итоговая аттестация	4	–	4	Экзамен
	ВСЕГО	520	254	266	

Календарный учебный график

Режим обучения при графике обучения 40 часов в неделю – 13 недель (3 месяца);

Раздел	Неделя изучения													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	40	16												
2		24	10											
3			28											
4			2	40	14									
5					26	10								
6						24								
7						6	18							
8							22	6						
9								18						
10								16	8					
11									24					
12									8	16				
13										24	24			
14											12			
ПР												4	40	36
ИА														4

– Обучение

ПР – Выполнение практической работы

ИА – Итоговая аттестация