



УТВЕРЖДАЮ:

 Директор АНО ДПО
 «Центр подготовки специалистов
 «Аутлог»


 Д.Б. Бронских

«03» марта 2025 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

основной программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) «ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР»

Трудоемкость обучения: 520 ак.ч.

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

№	Наименование разделов	Всего учебных часов	В том числе:			Форма контроля
			Штудирование	Тесты	Практ. занятия	
1	2	3	4	5	6	7
1	Анатомия. Физиология. Биоэнергетика	80	74	2	4	Зачет
2	Кинезиология	34	32	2	—	Зачет
3	Фитнес-тренировки (по видам)	276	154	2	120	Зачет
4	Травмы при тренировочных занятиях	12	10	2	—	Зачет
5	Фитнес-услуги тренажерного зала. Питание в спорте	114	36	2	76	Зачет
	Итоговая аттестация	4	—	2	2	Экзамен
	ВСЕГО	520	306	12	202	-

Календарный учебный график

Длительность обучения при режиме обучения 40 часов в неделю – 13 недель.

Раздел	Неделя изучения												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	40	40											
2			34										
3			6	40	40	40	40	40	40	30			
4										10	2		
5											38	40	36
ИА													4

– Обучение

ИА – Итоговая аттестация

Возможна организация обучения по индивидуальному учебному плану, индивидуальному учебному плану-графику.