

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО «СЦПК»



С.С. Борисов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе профессиональной подготовки
«Фитнес-инструктор»

№ п/п	Циклы, дисциплины, модули	Количество часов*		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	8	8	-
2.	Основы педагогики физической культуры и спорта	8	8	-
3.	Основы психологии спорта	8	8	-
4.	Основы анатомии человека	8	8	-
5.	Основы физиологии человека	8	8	-
6.	Основы биомеханики	12	12	-
7.	Теория и методика фитнес-тренировки	24	24	-
8.	Питание	12	12	-
9.	Организация персонального тренинга	12	12	-
10	Производственная практика	92	-	92
10.1	Инструктаж по безопасности труда и ознакомление с местом практики	8	-	8
10.2	Организация и проведение занятий по фитнесу на основе плавания.	12	-	12
10.3	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики	12	-	12
10.4	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта.	12	-	12
10.5	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес.	12	-	12
10.6	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей.	12	-	12
10.7	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных упражнений.	12	-	12
10.8	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств.	12	-	12
	Консультации	2	2	-
	Квалификационный экзамен	6	-	6
	ИТОГО:	200	102	98