# АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

# ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

# «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

# УТВЕРЖДАЮ

# Ректор АНО ДПО «ЦМИ»

# \_\_\_\_\_\_\_\_А.Х. Тамбиев

# «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**программы профессиональной переподготовки**

**«Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании» с присвоением квалификации «Тренер по фитнесу».**

### **Цель:** формирование и закрепление профессиональных знаний, умений и навыков по

### полученной вами специальности.

**Категория слушателей:** лица имеющие среднее профессиональное или высшее образование.

**Срок обучения:** 620 часов

**Форма обучения:** очно-заочная, с применением дистанционных технологий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и дисциплин | Всего час. | Лекции | Практические  занятия | Форма  контроля |
| **1.** | Введение в деятельность фитнес-тренера | 50 | 20 | 30 | тест |
| **2.** | Психофизиологические основы учебно-тренировочного и соревновательного процессов | 50 | 20 | 30 | **тест** |
| **3.** | Основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта | 50 | 20 | 30 | **тест** |
| **4.** | Основы спортивной медицины | 50 | 20 | 30 | **тест** |
| **5.** | Теория и методика физической культуры и спорта | 56 | 22 | 34 | **тест** |
| **6.** | Технологии и методика фитнес-тренировки | 56 | 22 | 34 | **тест** |
| **7.** | Аква-аэробика | 36 | 15 | 21 | **тест** |
| **8.** | Базовая и степ-аэробика | 56 | 22 | 34 | **тест** |
| **9.** | Силовой тренинг | 56 | 22 | 34 | **тест** |
| **10.** | Функциональный тренинг | 56 | 22 | 34 | **тест** |
| **11.** | Система Pilates | 56 | 22 | 34 | **тест** |
| **12.** | Детский фитнес | 42 | 20 | 22 | **тест** |
|  | **Итоговая аттестация** | **6** |  | **6** | **Тестовый контроль** |
|  | **Итого:** | **620** | **247** | **373** |  |