

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программа профессиональной переподготовки**  
**«ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ»**  
**УДЦ. 03.02.025.02.19**

№ п/п	Наименование разделов и содержание учебного материала	всего	аудиторные занятия в том числе		Самостоятельная работа
			лекции	практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b> Фитнес-программы в системе оздоровительной физической культуры. Физические упражнения как средство сохранения и укрепления здоровья	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Биомеханика</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
2.1	Опорно-двигательный аппарат	8	2	2	4
2.2	Анатомические позиции	8	2	2	4
<b>3</b>	<b>Анатомо-физиологические основы групповой фитнес-тренировки</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
3.1	Функциональная анатомия мышечной системы	6	1	1	4
3.2	Функции ЦНС и ее роль в регуляции физиологических процессов	6	1	1	4
3.3	Физиологические основы спортивной тренировки	6	1	1	4
3.4	Физиология мышечной деятельности. Регуляция силы сокращения мышц	6	1	1	4
3.5	Кровообращение. Функции сердца	6	1	1	4
3.6	Функции дыхания	6	1	1	4
3.7	Обмен веществ и энергии	6	1	1	4
3.8	Теплообмен	6	1	1	4
<b>4</b>	<b>Методика проведения групповых фитнес-программ</b>	<b>118</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	<b>54</b>
4.1	Физические упражнения как средство физического воспитания	8	2	-	6
4.2	Классическая аэробика	12	2	4	6
4.3	Музыкальное сопровождение в аэробике	10	2	2	6
4.4	Методы управления в группе	10	2	2	6
4.5	Методы проведения групповых занятий	22	4	12	6
4.6	Степ аэробика	14	2	6	6
4.7	Силовая тренировка	22	4	12	6
4.8	Тренировка гибкости	10	2	2	6
4.9	Разработка тренировочных программ	10	2	2	6

№ п/п	Наименование разделов и содержание учебного материала	всего	аудиторные занятия в том числе		Самостоя- тельная работа
			лекции	практика	
<b>5</b>	<b>Основы спортивной медицины</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
5.1	Роль фитнес-тренера в обеспечении безопасности тренировочных занятий	3	1	-	2
5.2	Оценка физического развития и функционального состояния	4	1	1	2
5.3	Контроль над состоянием здоровья	3	-	1	2
<b>6</b>	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1	Первая помощь при травмах	4	1	1	2
6.2	Сердечно-легочная реанимация	4	1	1	2
<b>7</b>	<b>Основы здорового образа жизни и сбалансированного питания</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
7.1	Основы рационального питания	8	1	2	5
7.2	Особенности рационального питания для уменьшения и увеличения собственного веса	8	2	2	4
7.3	Специализированные пищевые добавки	6	1	-	5
	<b>Консультации</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>56</b>	<b>80</b>	<b>124</b>