



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2566360085AEC6E83468FF7C8A233D4C9
Владелец: ХОХРЯКОВА МАРИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 28.04.2022 до 28.07.2023

Автономная некоммерческая организация
Дополнительного профессионального образования
«Учебно-деловой центр»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программа профессиональной переподготовки
«ИНСТРУКТОР ФИТНЕСА И ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА»
УДЦ. 03.02.027.04.23

№ п/п	Наименование разделов и содержание учебного материала	всего	аудиторные занятия в том числе		Самостоятельная работа
			лекции	практика	
1	Введение Фитнес-программы в системе оздоровительной физической культуры. Физические упражнения как средство сохранения и укрепления здоровья	14	8	-	6
2	Биомеханика	16	4	4	8
2.1	Опорно-двигательный аппарат	8	2	2	4
2.2	Анатомические позиции	8	2	2	4
3	Анатомо-физиологические основы фитнес-тренировки	48	8	8	32
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
4	Методика проведения фитнес-тренировок	102	18	36	48
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 проведения групповых занятий	18	4	8	6
4.5	Степ аэробика	14	2	6	6
4.6	Силовая тренировка	20	2	12	6
4.7	Тренировка гибкости	10	2	2	6
4.8	Разработка тренировочных программ	10	2	2	6
5	Основы спортивной медицины	10	2	2	6
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
6	Первая доврачебная помощь	8	2	2	4
6.1	Первая помощь при травмах	4	1	1	2
6.2	Сердечно-легочная реанимация	4	1	1	2
7	Основы здорового образа жизни и сбалансированного питания	22	4	4	14
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
8	Психологические аспекты проведения фитнес тренировок	16	4	4	8
	Консультации	16	6	10	
	Итоговая аттестация (тестирование, аттестационная работа)	8	-	8	
	ИТОГО	260	56	78	126

