

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы  
профессиональной переподготовки  
«ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА»  
(с присвоением квалификации «Фитнес-тренер»)

**Направление подготовки (специальности):** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Цель реализации образовательной программы:** формирование компетенций специалистов в области фитнеса путём прохождения слушателями курсов базовых и специализированных общетеоретических знаний по физической культуре и спорту, а также отработка практических умений и навыков на базе фитнес-клуба.

**Категория слушателей:** К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и/ или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и/ или высшее образование. Наличие указанного образования (или его получения) должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой об обучении.

**Форма обучения:** очно-заочная

**Трудоемкость:** 336 академических часов

**Срок освоения:** 3 месяца

**Режим занятий:** 2 четырехнедельных сессии 5-6 дней в неделю по 4-8 академических часов.

№ п.п.	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Анатомия человека	12	10	8	2	-	-	2	зачет
2.	Физиология человека	12	10	8	2	-	-	2	зачет
3.	Биомеханика двигательных действий	12	10	8	2	-	-	2	зачет
4.	Теория и методика физического воспитания	16	14	10	4	-	-	2	экзамен
5.	Педагогика и психология физической культуры и фитнеса	16	14	12	2	-	-	2	зачет
6.	Спортивная медицина	12	10	8	2	-	-	2	зачет

7.	Менеджмент и маркетинг в фитнесе	12	10	8	2	-	-	2	зачет
8.	Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта	14	12	6	6	-	-	2	зачет
9.	Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта	40	26	8	18	-	-	14	экзамен
10.	Теория и методика групповых тренировок	14	12	6	6	-	-	2	зачет
11.	Технологии проведения групповых фитнес-занятий	42	26	8	18	-	-	16	экзамен
12.	Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками	14	12	6	6	-	-	2	зачет
13.	Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками	42	26	8	18	-	-	16	экзамен
14.	Теория и методика тренировок в водной среде (аквафитнес)	14	12	6	6	-	-	2	зачет
15.	Технологии фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)	40	26	8	18	-	-	14	экзамен
16.	Профессионально-ориентированная практика	20	20	-	20	-	-	-	зачет
17.	Итоговая аттестация	4	4	-	4	-	-	-	Итоговый аттестационный экзамен
	<b>ИТОГО</b>	<b>336</b>	<b>254</b>	<b>118</b>	<b>136</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>82</b>	