

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«**СОВРЕМЕННЫЙ ФИТНЕС: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**»

**Цель реализации образовательной программы** - повышение профессионального уровня работников оздоровительных и фитнес-центров, преподавателей разного уровня, специалистов по современному оздоровительному фитнесу, преподавателей дополнительного образования путём совершенствования их трудовых функций, а именно: обеспечить прочное и сознательное овладение слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми преподавателю/тренеру/инструктору в практической деятельности по обучению различным видам деятельности в фитнесе и оздоровительной физической культуре; сформировать у слушателей готовность к самообразованию и самосовершенствованию в трудовой деятельности.

**Категория слушателей:** К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. Программа ориентирована на специалистов в области физической культуры, педагогов, тренеров.

**Форма обучения:** очная.

**Трудоемкость:** 72 часа.

**Срок освоения:** 2-3 недели.

**Режим занятий:** 2-6 раз в неделю по 2-8 часов.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Дистанционные занятия, час.	Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретические основы современного фитнеса	6	5	6	-	-	1	Устный опрос
2	Технологии проведения групповых занятий	6	5	-	4	-	1	Устный опрос
3	Технологии работы инструктора в тренажёрном зале	6	5	-	4	-	1	Устный опрос
4	Технологии оздоровительной силовой тренировки	6	5	-	5	-	1	Устный опрос. Выполнение практические

								ских заданий
5	Технологии проведения занятий аэробикой	8	7	-	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
6	Музыкально-ритмическая подготовка в современном фитнесе	8	7	1	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
7	Медико-биологические основы занятий современным фитнесом	8	7	1	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
8	Тестирование физической и функциональной подготовки занимающихся	8	7	-	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
9	Персональная тренировка в фитнесе	8	7	1	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
10	Методические особенности проведения занятий различной направленности	6	5	1	6	-	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий
	Итоговая аттестация	2	2	-	2	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	