

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ЧОУ ДПО  
«Национальный Университет Фитнеса»

И.К. Капшунова

10 января 2021 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
«ИНСТРУКТОР ДЕТСКОГО ФИТНЕСА»**

Форма обучения:  
заочная с применением дистанционных образовательных технологий  
288 часов

г. Санкт-Петербург  
2021 г.

Курс, семестр	Всего часов	Всего аудиторных часов	Аудиторное время				Контроль					Самостоятельная работа
			Лекции (дист)	семинары	ПЗ (дист)	другие виды аудиторных занятий	контрольные работы	курсовые работы	зачеты	зачеты с оценкой	экзамены	
Пере-подготовка	288	138	102	10	26		24				6	120
<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>138</b>	<b>102</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		<b>24</b>				<b>6</b>	<b>120</b>

№ п/п	Наименование разделов, тем, видов учебных занятий	Количество учебных часов								Материально-техническое и иное обеспечение занятия	Особенности проведения учебного занятия
		Всего часов на дисциплину	Аудиторные занятия					Самостоятельная работа	Контроль		
			Всего часов	Лекции	Семинары	Практические занятия	Контрольная работа				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	<b>Тема № 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
2	Лекция № 1 по теме № 1. Клетка, орган, система.			4				4		Видео файл	
3	Лекция № 2 по теме № 1. Строение опорно-двигательного аппарата. Скелет. Мышцы. Суставы.			4				6		Видео файл	
4	Контрольная работа № 1 по теме № 1.								2		Тест
5	<b>Тема № 2. Основы спортивной физиологии.</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>2</b>			<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
6	Лекция № 1 по теме № 2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы.			4				2		Видео файл	
7	Лекция № 2 по теме № 2. Пищеварительная и выделительная системы.			4				2		Видео файл	
8	Лекция № 3 по теме № 2. Эндокринные и нервная системы.			4				2		Видео файл	
9	Лекция № 4 по теме № 2.			4				2		Видео	

	Физиологические особенности зрелых и пожилых людей. Физиология развития ребенка.								файл		
10	Семинар № 1 по теме № 2.				2			2	Мастер-класс		
11	Контрольная работа № 1 по теме № 2.							2		Тест	
12	<b>Тема № 3. Основы спортивной биохимии.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
13	Лекция № 1 по теме № 3. Общая характеристика химически веществ (белки, жиры, углеводы). Метаболизм.				4			4		Видео файл	
14	Лекция № 2 по теме № 3. Биохимия мышечной деятельности. Системы ресинтеза АТФ.				4			6		Видео файл	
15	Контрольная работа № 1 по теме № 3.							2			Тест
16	<b>Тема № 4. Основы биомеханики двигательной деятельности.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>			<b>8</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
17	Лекция № 1 по теме № 4. Биомеханика, как наука. Биомеханические свойства мышц				4			2			
18	Лекция № 2 по теме № 4. Рычаги, плечо силы с точки зрения биомеханики. Способы модификации упражнений.				4			2		Видео файл	
19	Семинар № 1 по теме № 4.				2			4		Мастер-класс	
20	Контрольная работа № 1 по теме № 4.							2			Тест
21	<b>Тема № 5. Спортивная медицина.</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>12</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
22	Лекция № 1 по теме № 5. Основы общей и спортивной патологии (Грыжи, протрузии, сколиозы, артрозы).				4			2		Видео файл	
23	Лекция № 2 по теме № 5. Сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, тахикардия).				4			2		Видео файл	
24	Лекция № 3 по теме № 5. Эндокринные заболевания (гипо и гипертиреоз, диабет				4			2		Видео файл	

	1 и 2 й степени).										
25	Контрольная работа № 1 по теме № 5.							2			Тест
26	<b>Тема № 6. Основы рационального питания и нутрициология.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>			<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
27	Лекция № 1 по теме № 6. Гигиена питания. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и минералы.			2				2		Видео файл	
28	Лекция № 2 по теме № 6. Метаболизм. Калорийность.			2				2		Видео файл	
29	Лекция № 3 по теме № 6. Рациональное питание спортсмена. БАДы.			2				2		Видео файл	
30	Семинар № 1 по теме № 6. Рациональное питание спортсмена. БАДы.				2			4		Мастер-класс	
31	Контрольная работа № 1 по теме № 6.							2			Тест
32	<b>Тема № 7. Концепция детского фитнеса.</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>4</b>			<b>6</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
33	Лекция № 1 по теме № 7. Терминология детского фитнеса: определение, цель, задачи, результат.			2				4			
34	Лекция № 2 по теме № 7. Градация возрастных категорий. Общие особенности возрастных категорий. Кризисные точки.			2				4			
36	Практическое занятие № 1 по теме № 7. Структура построения детской тренировки. Дозировка нагрузки.						6	8		Видео файл	
15	Контрольная работа № 1 по теме № 7.							2			Тест
39	<b>Тема № 8. Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных категорий.</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>6</b>			<b>6</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
40	Лекция № 1 по теме № 8. Анатомо-физиологические особенности детей 3-6 лет.			2				2			
40	Лекция № 2 по теме № 8. Анатомо-физиологические особенности детей 7-10 лет.			2				2			
40	Лекция № 3 по теме № 8. Анатомо-физиологические			2				2			



48	<b>Тема № 11. Этика коммуникации с родителями и детьми.</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	Зачет
49	Лекция № 1 по теме № 11. Общие принципы взаимодействия с клиентом.			2				2			
50	Лекция № 2 по теме № 11. Универсальные правила коммуникации с родителем.			2							
50	Лекция № 3 по теме № 11. Универсальные правила коммуникации с детьми.			2							
50	Лекция № 4 по теме № 11. Возможные конфликтные ситуации и способы их разрешения.			2							
46	Практическое занятие № 1 по теме № 11. Условия проведения занятий с особенными детьми.					4		2		Видео файл	
15	Контрольная работа № 1 по теме № 11.								2		Тест
52	<b>Тема № 12. Сервис и продажи в фитнесе.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			<b>8</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	Зачет
53	Лекция № 1 по теме № 12. Принципы клиенториентированности.			2				2		Видео файл	
54	Лекция № 2 по теме № 12. Этапы обслуживания клиента.			2				2		Видео файл	
55	Лекция № 3 по теме № 12. Презентация услуг.			2				2		Видео файл	
56	Семинар № 1 по теме № 12.				4			2		Мастер-класс	
57	Контрольная работа № 1 по теме № 12.								2		Тест
58	<b>Тема № 13. Продвижение в социальных сетях.</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	Зачет
59	Лекция № 1 по теме № 13. Основы онлайн бизнеса в контексте фитнеса.			4				4		Видео файл	
60	Лекция № 2 по теме № 13. Маркетинг в онлайн фитнесе.			4				2		Видео файл	
61	Контрольная работа № 1 по теме № 13.								2		Тест
62	<b>Экзамен.</b>	<b>6</b>							<b>6</b>		
63	<b>Итого</b>	<b>288</b>									