

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
ИТОГО	288	138	102	10	26		24				6	120

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Тема № 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.	20	8	8				10	2	Медийный комплекс	Зачет
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	Тема № 2. Основы спортивной физиологии.	30	18	16	2			10	2	Медийный комплекс	Зачет
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	Тема № 3. Основы спортивной биохимии.	20	8	8			10	2	Медийный комплекс	Зачет
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	Тема № 4. Основы биомеханики двигательной деятельности.	20	10	8	2		8	2	Медийный комплекс	Зачет
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	Тема № 5. Спортивная медицина.	20	12	12			6	2	Медийный комплекс	Зачет
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	Тема № 6. Основы рационального питания и нутрициология.	20	8	6	2			10	2	Медийный комплекс	Зачет
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	Тема № 7. Концепция детского фитнеса.	40	10	4			6	28	2	Медийный комплекс	Зачет
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	Тема № 8. Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных категорий.	24	12	6			6	10	2	Медийный комплекс	Зачет
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	Тема № 11. Этика коммуникации с родителями и детьми.	20	12	8		4		4	2	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	Тема № 12. Сервис и продажи в фитнесе.	20	10	6	4			8	2	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	Тема № 13. Продвижение в социальных сетях.	16	8	8				6	2	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	Экзамен.	6							6		
63	Итого	288									