

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 ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ»**

Форма обучения:
заочная с применением дистанционных образовательных технологий
288 часов

г. Санкт-Петербург
2021 г.

Наименование дисциплин, разделов и тем	Всего учебных часов	Часы занятий с преподавателем	Распределение времени по видам занятий				Экзамены, зачеты	Стажировка
			Лекции	Семинары	практические занятия	время на самостоятельную работу		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Основные понятия, предмет и содержание анатомии человека	3	2	2			1		
Тема 2. Биохимические и физиологические механизмы фитнеса	3	2	2			1		
Тема 3. Основные понятия, предмет и содержание физиологии человека	3	2	2			1		
Тема 4. Основы спортивной медицины и фитнес-реабилитации	3	2	2			1		
Тема 5. Теория и методика физической подготовки	3	2			2	1		
Тема 6. Основы сервиса и техники продаж	3	2			2	1		
Тема 7. Силовая групповая тренировка	3	2	2			1		
Тема 8. Функциональная тренировка. Общие положения	3	2	2			1		
Тема 9. Групповая тренировка по аэробике и степ-аэробике	3	2	2			1		
Тема 10. Групповая тренировка по методу Дж. Пилатеса. Упражнения базового уровня.	3	2	2			1		
Тема 11. Stretching, как разновидность групповой тренировки	5	4	2	2		1		
Всего по дисциплине:	36	24	18	2	4	12		