

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ЧОУ ДПО
«Национальный Университет Фитнеса»

И.К. Капшунова

10 января 2021 г.

**УЕБНЫЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ИНСТРУКТОР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА»**

Форма обучения:
очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий
100 часов

г. Санкт-Петербург
2021 г.

Курс	Всего часов	Всего аудиторных часов	Аудиторное время				Контроль					Самостоятельная работа
			лекции	семинары	ПЗ	другие виды аудиторных занятий	контрольные работы	курсовые работы	зачеты	зачеты с оценкой	экзамены	
Повышение квалификации	100	64	44	10	10		20				6	12
ИТОГО	100	64	44	10	10		20				6	12

№ 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 семестр												
	Тема № 1. Основы анатомии и спортивной морфологии.	8	4	4				2	2	Медийный комплекс	Зачет	
	Лекция № 1 по теме № 1. Клетка, орган, система.			2				2		Видео файл		
	Лекция № 2 по теме № 1. Строение опорно-двигательного аппарата. Скелет. Мышцы. Суставы.			2						Видео файл		
	Контрольная работа № 1 по теме № 1.								2		Тест	
	Тема № 2. Основы спортивной физиологии.	8	6	4	2				2	Медийный комплекс	Зачет	
	Лекция № 1 по теме № 2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы.									Видео файл		

	Пищеварительная и выделительная системы. Эндокринные и нервная системы.										
	Лекция № 2 по теме № 2. Физиологические особенности зрелых и пожилых людей. Физиология развития ребенка.			2					Видео файл		
	Семинар № 1 по теме № 2.				2				Мастер-класс		
	Контрольная работа № 1 по теме № 2.							2		Тест	
	Тема № 3. Основы спортивной биохимии.	8	4	4				2	2	Медийный комплекс	Зачет
	Лекция № 1 по теме № 3. Общая характеристика химически веществ (белки, жиры, углеводы). Метаболизм.			2				2		Видео файл	
	Лекция № 2 по теме № 3. Биохимия мышечной деятельности. Системы ресинтеза АТФ.			2						Видео файл	
	Контрольная работа № 1 по теме № 3.							2		Тест	
	Тема № 4. Основы биомеханики двигательной деятельности.	8	6	4	2				2	Медийный комплекс	Зачет
	Лекция № 1 по теме № 4. Биомеханика, как наука. Биомеханические свойства мышц			2							
	Лекция № 2 по теме № 4. Рычаги, плечо силы с точки зрения биомеханики. Способы модификации упражнений.			2						Видео файл	
	Семинар № 1 по теме № 4.				2					Мастер-класс	
	Контрольная работа № 1 по теме № 4.							2		Тест	

	Тема № 5. Спортивная медицина.	8	6	6					2	Медийный комплекс	Зачет
	Лекция № 1 по теме № 5. Основы общей и спортивной патологии (Грыжи, протрузии, сколиозы, артрозы).			2						Видео файл	
	Лекция № 2 по теме № 5. Сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, тахикардия).			2						Видео файл	
	Лекция № 3 по теме № 5. Эндокринные заболевания (гипо и гипертиреоз, диабет 1 и 2 й степени).			2						Видео файл	
	Контрольная работа № 1 по теме № 5.								2		Тест
	Тема № 6. Основы рационального питания и нутрициология.	8	6	4	2				2	Медийный комплекс	Зачет
	Лекция № 1 по теме № 6. Гигиена питания. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и минералы.			2						Видео файл	
	Лекция № 2 по теме № 6. Метаболизм. Калорийность. Рациональное питание спортсмена. БАДы.			2						Видео файл	
	Семинар № 1 по теме № 6. Рациональное питание спортсмена. БАДы.				2					Мастер-класс	
	Контрольная работа № 1 по теме № 6.								2		Тест
	Тема № 7. Теория и методика фитнеса и бодибилдинга.	14	12	6	2	4			2	Медийный комплекс	Зачет
	Лекция № 1 по теме № 7. История развития фитнеса и бодибилдинга. Виды спорта (бодибилдинг,			2							

	пауэрлифтинг, кроссфит).										
	Лекция № 2 по теме №7. Особенности тренировок мужчин и женщин.			2					Видео файл		
	Лекция № 3 по теме №7. Планирование и периодизация знаний. Контроль и учет показателей.			2					Видео файл		
	Практическое занятие № 1 по теме № 7. Техника выполнения силовых упражнений.					4			Видео файл		
	Семинар № 1 по теме № 7. Составление программы тренировок по целям и задачам.				2				Мастер-класс		
	Контрольная работа № 1 по теме № 7.							2		Тест	
	Тема № 8. Методика функционального тренинга.	16	8	8				6	2	Медийный комплекс	Зачет
	Лекция № 1 по теме № 8. Тренировочный процесс и модификация упражнений с учетом функционального состояния клиента.			2				2			
	Практическое занятие № 2 по теме № 8. Технология тренировки кроссфит.			6				4		Видео файл	
	Контрольная работа № 1 по теме № 8.							2		Тест	
	Тема № 9. Сервис и продажи в фитнесе.	8	6	4	2			2	Медийный комплекс	Зачет	
	Лекция № 1 по теме № 9. Принципы клиенториентированности.			2						Видео файл	
	Лекция № 2 по теме № 9. Этапы обслуживания клиента. Презентация услуг.			2						Видео файл	

	Семинар № 1 по теме № 9.				2					Мастер-класс	
	Контрольная работа № 1 по теме № 9.								2		Тест
	Тема № 10. Продвижение в социальных сетях.	8	4	4				2	2	Медийный комплекс	Зачет
	Лекция № 1 по теме № 10. Основы онлайн бизнеса в контексте фитнеса.			2				2		Видео файл	
	Лекция № 2 по теме № 10. Маркетинг в онлайн фитнесе.			2						Видео файл	
	Контрольная работа № 1 по теме № 10.								2		Тест
	Экзамен.	6									
	Итого	100									