

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 ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА»**

Форма обучения:  
очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий  
288 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	
Пере-подготовка	288	160	106		54		24				6	98
<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>160</b>	<b>106</b>		<b>54</b>		<b>24</b>				<b>6</b>	<b>98</b>

№ 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	<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>16</b>	<b>16</b>				<b>12</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			4				4		Видео файл		



	теме № 5.										
24	<b>Тема № 6. Основы рационального питания и нутрициология.</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>12</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	Зачет
25	Лекция № 1 по теме № 6. Гигиена питания. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и минералы.			4				2		Видео файл	
26	Лекция № 2 по теме № 6. Метаболизм. Калорийность.			4				2		Видео файл	
27	Лекция № 3 по теме № 6. Рациональное питание спортсмена. БАДы.			4				2		Видео файл	
28	Контрольная работа № 1 по теме № 6.								2		Тест
29	<b>Тема № 7. Теория и методика фитнеса и бодибилдинга.</b>	<b>50</b>	<b>42</b>	<b>6</b>		<b>36</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	Медийный комплекс	Зачет
30	Лекция № 1 по теме № 7. История развития фитнеса и бодибилдинга. Виды спорта (бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит).			2				2		Видео файл	
31	Лекция № 2 по теме №7. Особенности тренировок мужчин и женщин.			2				2		Видео файл	
32	Лекция № 3 по теме №7. Планирование и периодизация знаний. Контроль и учет показателей.			2				2		Видео файл	
33	Практическое занятие № 1 по теме № 7. Техника выполнения упражнений на мышцы ног.					6					
34	Практическое занятие № 2 по теме № 7. Техника выполнения упражнений на мышцы спины.					6					
35	Практическое занятие № 3 по теме № 7. Техника выполнения упражнений на мышцы груди.					6					
36	Практическое занятие № 4 по теме № 7. Техника выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.					6					
37	Практическое занятие № 5					6					

	по теме № 7. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.									
38	Практическое занятие № 6 по теме № 7. Техника выполнения упражнений на мышцы пресса.					6				
39	Контрольная работа № 1 по теме № 7.							2		Тест
40	<b>Тема № 8. Методика функционального тренинга.</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b> <b>Зачет</b>
41	Лекция № 1 по теме № 8. Тренировочный процесс и модификация упражнений с учетом функционального состояния клиента.			6				4		
42	Практическое занятие № 1 по теме № 8. Составление программы тренировок по целям и задачам.					6		4		
43	Практическое занятие № 2 по теме № 8. Тренировочный процесс и модификация упражнений с учетом функционального состояния клиента. Функциональный тренинг.					6		2		
44	Контрольная работа № 1 по теме № 8.							2		Тест
45	<b>Тема № 9. Тренировки outdoor.</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b>6</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b> <b>Зачет</b>
46	Лекция № 1 по теме № 9. Принципы оздоровительной тренировки.			2				2		
	Лекция № 2 по теме № 9. Оздоровительные направления фитнеса.			2				2		
47	Практическое занятие № 1 по теме № 9. Методика спортивно – оздоровительной тренировки (бег, ходьба, амортизаторы, outdoor тренажеры).					6		4		
48	Контрольная работа № 1 по теме № 9.							2		Тест
49	<b>Тема № 10. Психологическое сопровождение на тренировке.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>				<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b> <b>Зачет</b>

50	Лекция № 1 по теме № 10. Психологические и педагогические принципы работы тренера. Психотипы.			4				2			
51	Лекция № 2 по теме № 10. Принципы оказания фитнес услуги. Мотивация. Привлечение и удержание клиентов.			2				2			
52	Контрольная работа № 1 по теме № 10.								2		Тест
53	<b>Тема № 11. Сервис и продажи в фитнесе.</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>12</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
54	Лекция № 1 по теме № 11. Принципы клиенториентированности.			4				2		Видео файл	
55	Лекция № 2 по теме № 11. Этапы обслуживания клиента.			4				2		Видео файл	
56	Лекция № 3 по теме № 11. Презентация услуг.			4				2		Видео файл	
57	Контрольная работа № 1 по теме № 11.								2		Тест
58	<b>Тема № 12. Продвижение в социальных сетях.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>8</b>				<b>10</b>	<b>2</b>	<b>Медийный комплекс</b>	<b>Зачет</b>
59	Лекция № 1 по теме № 12. Основы онлайн бизнеса в контексте фитнеса.			4				4		Видео файл	
60	Лекция № 2 по теме № 12. Маркетинг в онлайн фитнесе.			4				6		Видео файл	
61	Контрольная работа № 1 по теме № 12.								2		Тест
62	<b>Экзамен.</b>	<b>6</b>							<b>6</b>		
63	<b>Итого</b>	<b>288</b>									