

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:
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	12	24		24					6	120
ИТОГО	288	138	102	12	24		24					6	120

№ 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				

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			4				2		Видео файл	

	системы.										
9	Лекция № 4 по теме № 2. Физиологические особенности зрелых и пожилых людей. Физиология развития ребенка.			4				2		Видео 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.			4				2		Видео	

	Эндокринные заболевания (гипо и гипертиреоз, диабет 1 и 2 й степени).								файл		
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. Теория и методика фитнеса и бодибилдинга.	50	20	10	2	8		28	2	Медийный комплекс	Зачет
33	Лекция № 1 по теме № 7. История развития фитнеса и бодибилдинга. Виды спорта (бодибилдинг, пауэрлифтинг, кроссфит).			4				4			
34	Лекция № 2 по теме №7. Особенности тренировок мужчин и женщин.			2				4		Видео файл	
35	Лекция № 3 по теме №7. Планирование и периодизация знаний. Контроль и учет показателей.			4				4		Видео файл	
36	Практическое занятие № 1 по теме № 7. Техника выполнения силовых упражнений.					8		8		Видео файл	
37	Семинар № 1 по теме № 7. Составление программы тренировок по целям и задачам.				2			8		Мастер-класс	
38	Контрольная работа № 1 по теме № 7.								2		Тест
39	Тема № 8. Методика функционального	30	14	6		8		14	2	Медийный комплекс	Зачет

	тренинга.										
40	Лекция № 1 по теме № 8. Тренировочный процесс и модификация упражнений с учетом функционального состояния клиента.			6				6			
41	Практическое занятие № 2 по теме № 8. Технология тренировки кроссфит.					8		8	Видео файл		
42	Контрольная работа № 1 по теме № 8.							2		Тест	
43	Тема № 9. Тренировки outdoor.	20	16	8		8		2	2	Медийный комплекс	Зачет
44	Лекция № 1 по теме № 9. Принципы оздоровительной тренировки.			4							
45	Лекция № 2 по теме № 9. Оздоровительные направления фитнеса.			4							
46	Практическое занятие № 1 по теме № 9. Методика спортивно – оздоровительной тренировки (бег, ходьба, амортизаторы, outdoor тренажеры).					8		2	Видео файл		
47	Контрольная работа № 1 по теме № 9.							2		Тест	
48	Тема № 10. Психологическое сопровождение на тренировке.	12	6	6				4	2	Медийный комплекс	Зачет
49	Лекция № 1 по теме № 10. Психологические и педагогические принципы работы тренера. Психотипы.			4				2			
50	Лекция № 2 по теме № 10. Принципы оказания фитнес услуги. Мотивация. Привлечение и удержание клиентов.			2				2			
51	Контрольная работа № 1 по теме № 10.							2		Тест	
52	Тема № 11. Сервис и продажи в фитнесе.	20	10	6	4			8	2	Медийный комплекс	Зачет
53	Лекция № 1 по теме № 11. Принципы клиенториентированности.			2				2		Видео файл	
54	Лекция № 2 по теме № 11. Этапы обслуживания клиента.			2				2		Видео файл	

55	Лекция № 3 по теме № 11. Презентация услуг.			2				2		Видео файл	
56	Семинар № 1 по теме № 11.				4			2		Мастер- класс	
57	Контрольная работа № 1 по теме № 11.								2		Тест
58	Тема № 12. Продвижение в социальных сетях.	20	8	8				10	2	Медийный комплекс	Зачет
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	Экзамен.	6							6		
63	Итого	288									

ЧОУ ДПО "НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИТНЕСА", Капшунова Инга Константиновна, РЕКТОР
16.01.2022 23:40 (MSK), Сертификат № 3FBD8C00EFADEDAB4A8583CCFEC9A3BE