

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



И.В. Пономарева  
2023 года



Е.А. Павлов  
2023 года

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы  
профессиональной переподготовки  
«ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА»  
(с присвоением квалификации «Фитнес-тренер»)

**Направление подготовки (специальности):** 49.03.01 – «Физическая культура»

**Цель реализации образовательной программы:** формирование компетенций специалистов в области фитнеса путём прохождения слушателями курсов базовых и специализированных общетеоретических знаний по физической культуре и спорту, а также отработка практических умений и навыков на базе фитнес-клуба.

**Категория слушателей:** К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и/или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и/или высшее образование. Наличие указанного образования (или его получения) должно подтверждаться документом об образовании и (или) о квалификации или справкой об обучении.

**Форма обучения:** очно-заочная

**Трудоемкость:** 336 академических часов

**Срок освоения:** 3 месяца

**Режим занятий:** 2 четырехнедельных сессии 5-6 дней в неделю по 4-8 академических часов.

| № п.п. | Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей) | Всего часов трудоемкости | Всего, ауд. часов | В том числе |                      | Дистанционные занятия, час. |                      | Самостоятельная работа | Форма аттестации |
|--------|-------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|-------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|------------------|
|        |                                                 |                          |                   | Лекции      | Практические занятия | Лекции                      | Практические занятия |                        |                  |
| 1      | 2                                               | 3                        | 4                 | 5           | 6                    | 7                           | 8                    | 9                      | 10               |
| 1.     | Анатомия человека                               | 12                       | 10                | 8           | 2                    | -                           | -                    | 2                      | зачет            |
| 2.     | Физиология человека                             | 12                       | 10                | 8           | 2                    | -                           | -                    | 2                      | зачет            |
| 3.     | Биомеханика двигательных действий               | 12                       | 10                | 8           | 2                    | -                           | -                    | 2                      | зачет            |
| 4.     | Теория и методика                               | 16                       | 14                | 10          | 4                    | -                           | -                    | 2                      | экзамен          |

|     |                                                                  |            |            |            |            |          |          |           |                                 |
|-----|------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------|----------|-----------|---------------------------------|
|     | физического воспитания                                           |            |            |            |            |          |          |           |                                 |
| 5.  | Педагогика и психология физической культуры и фитнеса            | 16         | 14         | 12         | 2          | -        | -        | 2         | зачет                           |
| 6.  | Спортивная медицина                                              | 12         | 10         | 8          | 2          | -        | -        | 2         | зачет                           |
| 7.  | Менеджмент и маркетинг в фитнесе                                 | 12         | 10         | 8          | 2          | -        | -        | 2         | зачет                           |
| 8.  | Теория и методика тренировок на основе атлетических видов спорта | 14         | 12         | 6          | 6          | -        | -        | 2         | зачет                           |
| 9.  | Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта    | 40         | 26         | 8          | 18         | -        | -        | 14        | экзамен                         |
| 10. | Теория и методика групповых тренировок                           | 14         | 12         | 6          | 6          | -        | -        | 2         | зачет                           |
| 11. | Технологии проведения групповых фитнес-занятий                   | 42         | 26         | 8          | 18         | -        | -        | 16        | экзамен                         |
| 12. | Теория и методика оздоровительных занятий с детьми и подростками | 14         | 12         | 6          | 6          | -        | -        | 2         | зачет                           |
| 13. | Технологии проведения фитнес-занятий с детьми и подростками      | 42         | 26         | 8          | 18         | -        | -        | 16        | экзамен                         |
| 14. | Теория и методика тренировок в водной среде (аквафитнес)         | 14         | 12         | 6          | 6          | -        | -        | 2         | зачет                           |
| 15. | Технологии фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)              | 40         | 26         | 8          | 18         | -        | -        | 14        | экзамен                         |
| 16. | Профессионально-ориентированная практика                         | 20         | 20         | -          | 20         | -        | -        | -         | зачет                           |
| 17. | Итоговая аттестация                                              | 4          | 4          | -          | 4          | -        | -        | -         | Итоговый аттестационный экзамен |
|     | <b>ИТОГО</b>                                                     | <b>336</b> | <b>254</b> | <b>118</b> | <b>136</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>82</b> |                                 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Директор ИДО

\_\_\_\_\_

Д.Р. Черенков