

Комитет по образованию
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Петербургский педагогический колледж имени Н.А. Некрасова"
(СПб ГБПОУ Некрасовский педагогический колледж)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образовательная программа: дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки
«Инструктор по фитнесу», 256 часов

Срок реализации программы: 6 месяцев

Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТ);

№ п/п	Наименование дисциплин	Всего (академический час)	Занятия с использов. ДОТ	Самостоятельная работа	Форма аттестации
1	Анатомия и биомеханика	16	8	8	Диф.зачет
2	Общие положения тренера	12	6	6	Диф.зачет
3	Основы нутрициологии	12	6	6	Диф.зачет
4	Основы эндокринологии	12	6	6	Диф.зачет
5	Силовые тренировки в групповых программах	22	11	11	Диф.зачет
6	Базовая и степ аэробика	16	8	8	Диф.зачет
7	Танцевальная аэробика	16	8	8	Диф.зачет
8	Функциональный тренинг в групповых занятиях	16	8	8	Диф.зачет
9	Страйчинг. Пилатес	14	7	7	Диф.зачет
10	Fit Ball	16	8	8	Диф.зачет
11	Йога	16	8	8	Диф.зачет
12	Построение индивидуальной тренировки	16	8	8	Диф.зачет
13	Практика по профилю специальности	36			
14	Итоговая аттестация в форме защиты ИА	36			
	Объем программы	256			