Комитет по образованию
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
педагогический колледж №1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга
(ГБПОУ Некрасовский педколледж № 1)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образовательная программа: дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Инструктор по фитнесу»;
Объем программы: 252 часа;
Срок реализации программы: 2024 – 2025 уч.г.;
Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТ);
Категория обучающихся: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

№ п/п	Наименование темы занятия	Всего (академический час)	Самостоятельная работа	Количество часов, отведенных на аттестацию	Аудиторные занятия		Занятия с использов. ДОТ и ЭО		Форма аттестации
					из них		из них		
					теоретические обучение	Практические занятия	теоретические обучение	практические занятия	
	Анатомия и биомеханика	16	8		8	0	8	0	ДЗ
	Общие положения тренера групповых программ	12	6		6	0	6	0	ДЗ
	Основы нутрициологии	10	5		5	0	5	0	ДЗ
	Основы эндокринологии	10	5		5	0	5	0	ДЗ
	Силовые тренировки в групповых программах	22	11		11	9	11	9	ДЗ
	Базовая и степ аэробика	16	8		8	6	8	6	ДЗ
	Танцевальная аэробика	16	8		8	6	8	6	ДЗ
	Функциональный тренинг в групповых занятиях	16	8		8	6	8	6	ДЗ
	Стрйчинг. Пилатес	14	7		7	5	7	5	ДЗ
	Fit Ball	16	8		8	6	8	6	ДЗ
	Йога	16	8		8	6	8	6	ДЗ
	Построение индивидуальной тренировки	16	8		8	6	8	6	ДЗ
	Практика по профилю специальности	36	18		18	9	18	9	ДЗ
	Итоговая аттестация	36							
	Объем программы	252							