|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Директор  ООО «Центр Астерия»  Л. К. Мустаева  29.08. 2024 г. |

### 

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

# «Организация деятельности фитнес-тренеров»

**Присваиваемая квалификация – Фитнес-тренер**

Трудоемкость обучения– **300 часов**

**Стерлитамак, республика Башкортостан**

**2024 год**

**Учебный план программы профессиональной переподготовки**

Форма обучения - Заочная. В процессе обучения применяются исключительно дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Продолжительность обучения: 300 часов.

Режим занятий: 5-6 часов учебных занятий в день, не более 40 часов в неделю

##### План учебного процесса

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов, модулей, тем | Всего часов |
| **1. Базовый модуль** | **36** |
| Нормативно-правовая основа в сфере спорта | 34 |
| Промежуточная аттестация | 2 |
| **2. Общепрофессиональный модуль** | **76** |
| Психология возрастных групп | 25 |
| Педагогическая деятельность | 25 |
| Психологическая деятельность | 24 |
| Промежуточная аттестация | 2 |
| **3. Профессиональный модуль** | **182** |
| Основы анатомии человека | 23 |
| Физиология человека | 23 |
| Аспекты здоровья | 25 |
| Биомеханика: основы и значение в спорте | 25 |
| Гигиена и спорт | 25 |
| Фитнес: понятия, методики | 20 |
| Виды тренировок и их оганизация | 15 |
| Методические рекомендации | 20 |
| **Итоговая аттестация – экзамен** | **6** |
| Итого | **300** |

### 

### Календарный учебный график

Срок обучения – 8 недель.

Продолжительность академического часа соответствует нормативным требованиям (45 мин).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов, модулей, тем | Общая трудоемкость, в академ. часах | Учебные недели |
| 1. Базовый модуль | 36.0 | 1-2 неделя |
| 2. Общепрофессиональный модуль | 76.0 | 2-4 неделя |
| 3. Профессиональный модуль | 182.0 | 4-8 неделя |
| Итоговая аттестация | 6.0 | 8 неделя |
| Итого | 300 |  |

|  |
| --- |
| «Утверждаю»  Директор  ООО «Центр Астерия»  Л. К. Мустаева  29.08. 2024 г. |