

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Межрегиональный инновационный научно-исследовательский институт
«Специальное открытое международное образовательное пространство»
(ЧОУ ДПО «МИНИИ «СОВА»)



УТВЕРЖДАЮ:
Ректор МИНИИ "СОВА"
А.А. Шашмина
3 марта 2018 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«Физическая культура, спорт и фитнес»

Форма обучения – ОЧНАЯ

г. Иркутск - 2018 год

№ п/п	Наименование дисциплины	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			лекци и	Практ. заняти я	
	Раздел 1. Общепрофессиональные дисциплины	180	80	100	-
1.1	Анатомия	36	16	20	-
1.2	Биохимия	18	8	10	-
1.3	Основы биомеханики	36	16	20	-
1.4	Первая медицинская помощь	18	8	10	-
1.5	Общие основы педагогики	18	8	10	-
1.6	Педагогика и психология физической культуры и спорта	36	16	20	-
1.7	Психологические аспекты в работе тренера	18	8	10	зачет
	Раздел 2. Профессиональные дисциплины	342	147	195	-
2.1	Теория и методика тренировки	72	32	40	
2.2	Структура построения тренировки	36	15	21	-
2.3	Индивидуальный разминочный комплекс тренировки	18	8	10	-
2.4	Классическая аэробика	36	15	21	-
2.5	Степ-аэробика	18	8	10	-
2.6	Силовой класс	36	15	21	-
2.7	Стретчинг	18	8	10	-
2.8	Средства восстановления, применяемые в спорте	18	8	10	зачет
2.9	Организация работы персонального тренера	36	15	21	
2.10	Силовая тренировка в тренажерном зале	36	15	21	
2.11	Функциональный тренинг	18	8	10	
	Раздел 3. Практика	36		36	
3.1	Практика в центре функциональной подготовки	36	-	36	-
	Раздел 4. Итоговая аттестация	32			
4.1	Консультации перед ИА	12	-	-	-
4.2	Экспертные консультации (работа над проектом построения тренировки)	12	-	-	-
4.3	Итоговая аттестация	8	Экзамен		
	Итого	590	227	331	-