

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского»

Утверждаю:
проректор по научной работе
ЯГПУ им. К.Д. Ушинского
А.А. Ходырев
06.02.2016 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
профессиональной переподготовки слушателей, обучающихся
по программе ДПО «Тренер по фитнесу»

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Всего, час	В том числе			Форма текущей или промежуточной аттестации или контроля знаний
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Спортивная психология	28	4	10	14	зачет
2.	Теория и методика физической культуры и спорта	48	8	16	24	экзамен
3.	Морфофункциональные особенности строения организма человека	60	10	20	30	экзамен
4.	Спортивная физиология	40	6	14	20	экзамен
5.	Биомеханика движений	60	10	20	30	экзамен
6.	Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи	40	6	14	20	зачет
7.	Спортивное питание	24	6	6	12	зачет
8.	Основы спортивной фармакологии	16	4	4	8	зачет
9.	Теория фитнес-тренировки	72	16	20	36	экзамен

10.	Методика фитнес-тренировки	96	18	30	48	экзамен
11.	Основы силовой тренировки	24	4	8	12	зачет
	Итоговая аттестация	экзамен				
	Итого по программе:	508	92	162	254	

*Примечание: форма итогового контроля по дисциплинам при реализации дистанционных форм обучения может быть в виде теста, контрольной работы или реферата.

Директор Института
развития кадрового потенциала



О.А. Коряковцева