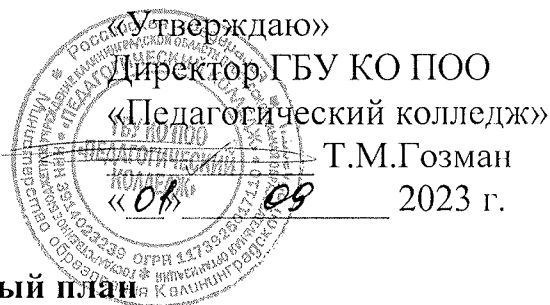


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



**Учебный план**  
профессиональной переподготовки по программе  
«Фитнес тренер-универсал»

**Цель:** *Организации и продвижению населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично ориентированной двигательной активности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения.*

**Категория слушателей** взрослое безработное и незанятое население  
**Продолжительность обучения** 3 месяца  
**Форма обучения** очная  
**Режим занятий** по расписанию колледжа

**Структура занятий** **Очно-заочная форма обучения**

Лекции	60
Практические занятия	81
Внеаудиторная работа	115
Итоговая аттестация	22

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), вида аттестации	Всего ауд. часов	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа	Форма промежуточного контроля	Трудоемкость
			Лекции	Практические занятия			
	<b>Базовая часть</b>	<b>41</b>					
1.	Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	15	10	5	-	зачёт	
2.	Педагогика физической культуры и спорта	10	5	5	-	зачёт	
3.	Анатомия, физиология, основы биомеханики, гигиенические основы	16	10	6	-	зачет	

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), вида аттестации	Всего ауд. часов	Аудиторная работа		Внеауд иторна я работа	Форма проме- жуточно го контрол я	Трудое м кость
			Лекц ии	Практи- ческие занятия			
	физкультурно- спортивной деятельности						
	<b>Профильная часть</b>	<b>193</b>					
4.	Теория и методика фитнес-тренировки	57	13	19	25	зачет	
5.	Организация основных видов фитнес-тренировок	45	10	14	21	зачет	
6.	Теория и методика основных фитнес- программ	40	6	12	22	зачет	
7.	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес- тестирования	51	6	17	28	зачет	
8.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>22</b>		<b>3</b>	<b>19</b>	<b>Защита ИАР</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>256</b>	<b>60</b>	<b>81</b>	<b>115</b>		