**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ДПО «ЦМИ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Х. Тамбиев

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 **«Инструктор тренажёрного зала».**

**Цель:** сформировать дополнительные знания, умения и навыки по образовательной программе профессиональной переподготовки, соответствующие компетенции слушателей для ведения нового вида профессиональной деятельности.

**Категория слушателей:** лица, имеющие среднее и высшее профессиональное образование.

Срок обучения: 520 часов.

**Форма обучения**: заочная (по желанию слушателя или заказчика возможны очная, очно – заочная, а также сочетание всех форм обучения) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов дисциплины | Всего часов | В том числе: | Форма контроля |
| Лекции | Практика/семинар |
| **1.** | Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта. | 15 | 10 | 5 | Экзамен |
| **2.** | Теория и методика физической культуры. | 15 | 10 | 5 | Экзамен |
| **3.** | История физической культуры и спорта. | 15 | 10 | 5 | Экзамен |
| **4.** | Психология физической культуры и спорта. | 15 | 10 | 5 | Экзамен |
| **5.** | Спортивная медицина. | 22 | 12 | 10 | Экзамен |
| **6.** | Гигиена. | 20 | 10 | 10 | Экзамен |
| **7.** | Биомеханика. | 20 | 10 | 10 | Экзамен |
| **8.** | Биохимия. | 20 | 10 | 10 | Экзамен |
| **9.** | Спортивная физиология. | 20 | 10 | 10 | Экзамен |
| **10.** | Спортивная анатомия. | 20 | 10 | 10 | Экзамен |
| **11.** | Диетология. | 20 | 10 | 10 | Экзамен |
| **12.** | Теория фитнес-тренировки. | 20 | 15 | 5 | Экзамен |
| **13.** | История фитнеса. | 20 | 10 | 10 | Экзамен |
| **14.** | Силовой тренинг. Разработка тренировочных программ. | 40 | 25 | 15 | Экзамен |
| **15.** | Тренировка гибкости (стретчинг). | 40 | 20 | 20 | Экзамен |
| **16.** | Организация персонального тренинга. | 30 | 15 | 15 | Экзамен |
| **17.** | Профессиональная деятельность персонального тренера. | 30 | 15 | 15 | Экзамен |
| **18.** | Разработка индивидуальной тренировочной программы. | 40 | 20 | 20 | Экзамен |
| **19.** | Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале.  | 30 | 20 | 10 | Экзамен |
| **20.** | Методика применения тренажерных устройств. | 30 | 20 | 10 | Экзамен |
| **21.** | Оказание первой медицинской помощи при травмах. | 36 | 26 | 10 | Экзамен |
| Итоговая аттестация  | 2 | **-** | **2** | **в соответствии с положением об итоговой аттестации** |
| ИТОГО: | 520 | **298** | **222** |  |