



Общество с ограниченной ответственностью Институт Повышения Квалификации
Дополнительного профессионального образования «Специалист»
117105, город Москва, Нагатинский 1-й проезд, дом 2, строение 6
Тел: 8(495)120-15-77, e-mail: info@dpcocenter.ru
ИНН/КПП 7724494212/772401001, ОГРН 1197746698742

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор

ООО ИПК ДПО «Специалист»

Ю.С. Петрова

20.23.г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации:

«Инструктор тренажерного зала»

Цель – получение новых знаний и навыков, освоение современных методов решения профессиональных задач.

Категория слушателей – лица, имеющие среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики по специальности «физическая культура»; среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса; высшее образование в области физической культуры и спорта по программам с направленностью «физкультурно-оздоровительные технологии и (или) фитнес»; высшее образование в области физической культуры и спорта или в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке; высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса.

Срок обучения – 32 академических часа.

Форма обучения – определяется совместно образовательным учреждением и Заказчиком (без отрыва от производства, с частичным отрывом от производства, с применением дистанционных образовательных технологий).

Режим занятий – определяется совместно с Заказчиком (не менее 4 часов в день).

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	СРС	
1.	Функциональная анатомия	5	4	1	
2.	Железы внутренней секреции. Гормоны	5	4	1	
3.	Физиологические состояния до, во время и после занятий физическими упражнениями	5	4	1	
4.	Утомление. Восстановление	5	4	1	
5.	Здоровье человека	2	1	1	
6.	Влияние физической активности на процессы старения, сердечно-сосудистые, онкологические и другие заболевания	2	1	1	

7.	Контроль над безопасностью и здоровьем	2	1	1	
8.	Аэробная тренировка	2	1	1	
9.	Адаптационные изменения. Методики	2	1	1	
Итоговая аттестация по учебному курсу		2	-	2	Зачет
Всего часов:		32	21	11	