**Учебный план программы повышения квалификации**

**«Функциональный фитнес для детей и взрослых»**

 Форма обучения: очно-заочная с применением дистанционных технологий

| Наименование раздела | Трудоемкость, час | Все-го, ауд.час. | в том числе, час. | СРС, час | Текущий контроль (шт.) | Промежуточная Аттестация |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| лек-ции | лабораторные работы | прак. занятия, семина-ры | РК, РГР, Реф | КР | КП | Зачет | Экзамен |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Период обучения (дни, недели) |
| Медико-биологическое обеспечение физической подготовки потребителей фитнес-услуг | 10 | 10 | 2 |  | 8 | - |  |  | - | - | - |
| Основы организации медицинского контроля и оказания первой помощи | 4 | 4 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| Теория и методика фитнес- тренировки | 16 | 16 | 6 | - | 10 | - | - | - | - | - | - |
| Организация и методика занятий в тренажерном зале для различных групп и возрастных категорий | 14 | 14 | 4 | - | 10 | - |  |  |  | - | - |
| Методика фитнес занятий в зонах групповых программ | 12 | 12 | 4 | - | 8 | - | - | - |  | - | - |
| Оздоровительные фитнес- услуги для детей и подростков | 14 | 14 | 4 |  | 10 | - | - | - |  | - |  |
| Итоговая аттестация | 2 | 2 |  |  | - | - |  |  |  | 2Зачет в форме публичной защиты образовательного продукта слушателя |
| Итого | **72** | **72** | **22 48 - - - 2** |
| Всего | **72** | **72** | **22 48 - - - 2** |
| Примечание – При отсутствии СРС, текущего контроля, промежуточной аттестации соответствующие графы можно исключить. |