

## Учебный план\*

по программе «Курсы фитнес инструктора»

| № п/п  | Наименование модуля                                                                                                                                              | Академических часов |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Тема 1 | Теория и методика физической культуры                                                                                                                            | 44 ч                |
| Тема 2 | Программа спортивной подготовки по виду спорта /// Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке | 48 ч                |
| Тема 3 | Комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки и специальной подготовки                                                                     | 42 ч                |
| Тема 4 | Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта                                                                                              | 46 ч                |
| Тема 5 | Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений                                                | 40 ч                |
| Тема 6 | Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи                                                                              | 36 ч                |
|        | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                    | <b>256 ч</b>        |



Утверждаю  
Директор ООО МПЦ «Феникс» \_\_\_\_\_ Г.В. Котрухов

\* Данный учебный план представлен в ознакомительных целях и не является официальным учебным планом, утвержденным и применяемым организацией