

Утверждено  
Директор ООО «ИНФОУРОК»  
В.А. Шишко

**Курс повышения квалификации «Персональный тренер по фитнесу и бодибилдингу»**

Учебный план курса на 108 часов

Наименование разделов, модулей, тем	Всего часов	Теория	Самостоятельная работа	Практическая работа	Кол-во часов контроля	Тип контроля
Модуль 1. Основы фитнеса	8	4	1	2	1	Тест
Модуль 2. Общая характеристика физических качеств в фитнесе	18	12	2	3	1	Тест
Модуль 3. Планирование тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки	32	26	2	3	1	Тест
Модуль 4. Бодибилдинг	48	41	2	4	1	Тест
Итоговая аттестация	2				2	Тест
<b>Итого часов</b>	<b>108</b>	<b>83</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	