

Утверждено  
Директор ООО «ИНФОУРОК»  
В.А. Шишко

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

Учебный план курса на 180 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
Модуль 5. Педагогические технологии очного и дистанционного обучения	12	2	4	4	2	Тест
Модуль 6. Современные подходы к организации учебного занятия при очном и дистанционном обучении	12	2	4	4	2	Тест
Модуль 7. Педагогическая компетентность педагога в условиях дистанционного образования	12	2	4	4	2	Тест

Модуль 8. Нормативно-правовые аспекты оказания первой помощи	9	2	3	3	1	Тест
Модуль 9. Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения	9	2	3	3	1	Тест
Модуль 10. Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах	9	2	3	3	1	Тест
Модуль 11. Оказание первой помощи при прочих состояниях	9	2	3	3	1	Тест
Итоговая аттестация	2				2	Тест
<b>Итого часов</b>	<b>180</b>	<b>97</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	