

Продолжение

№ п/п	Наименование дисциплины	Всего ак. часов	Календарные дни													
			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1.	Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте															
2.	Система физического воспитания в РФ															
3.	Содержательные основы оздоровительной физической культуры и фитнеса															
4.	Основы спортивной психологии															
5.	Спортивная тренировка. Ее цели и задачи															
6.	Средства и методы спортивной тренировки															
7.	Тренировочные нагрузки															
8.	Классификации физических упражнений и их характеристика															
9	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)															
10	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	6	ТЗ-6ч.													
11	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	12		ТЗ-6ч.	ТЗ-6ч.											
12	Основы спортивной медицины	12				ТЗ-6ч.	ТЗ-6ч.									
13	Утомление и восстановление при занятии фитнесом	14						ТЗ-6ч.	ТЗ-6ч.	ТЗ-2ч.						
14	Оказание первой помощи при спортивных травмах	14								ТЗ-4ч.	ТЗ-6ч.	ТЗ-4ч.				
	Итоговая аттестация	2										ИА-2ч.				
	Итого	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				