

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02D4A4B20049B10B9545700C42FFB251B7  
Владелец ЧОУ ДПО "ИППК"



Частное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
**«Институт переподготовки и повышения квалификации»**  
**ЧОУ ДПО «ИППК»**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**  
программы повышения квалификации  
**«Организация физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу»**

| №<br>п/п                           | Название разделов и тем                                             | Всего,<br>часов | в том числе:     |                   |                   |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------------------|-------------------|
|                                    |                                                                     |                 | теор.<br>занятия | практ.<br>занятия | самост.<br>работа |
| 1                                  | Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте   | 8               | 8                | -                 | -                 |
| 2                                  | Система физического воспитания в РФ                                 | 8               | 8                | -                 | -                 |
| 3                                  | Содержательные основы оздоровительной физической культуры и фитнеса | 8               | 8                | -                 | -                 |
| 4                                  | Основы спортивной психологии                                        | 8               | 8                | -                 | -                 |
| 5                                  | Спортивная тренировка. Ее цели и задачи                             | 8               | 8                | -                 | -                 |
| 6                                  | Средства и методы спортивной тренировки                             | 8               | 8                | -                 | -                 |
| 7                                  | Тренировочные нагрузки                                              | 10              | 10               | -                 | -                 |
| 8                                  | Классификации физических упражнений и их характеристика             | 10              | 10               |                   |                   |
| 9                                  | Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)                  | 10              | 10               |                   |                   |
| 10                                 | Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)                 | 12              | 12               |                   |                   |
| 11                                 | Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)                | 12              | 12               |                   |                   |
| 12                                 | Основы спортивной медицины                                          | 12              | 12               |                   |                   |
| 13                                 | Утомление и восстановление при занятии фитнесом                     | 14              | 14               |                   |                   |
| 14                                 | Оказание первой помощи при спортивных травмах                       | 14              | 14               |                   |                   |
| Итоговая аттестация - тестирование |                                                                     | 2               | -                | 2                 | -                 |
| ИТОГО:                             |                                                                     | 144             | 142              | 2                 | -                 |