Автономная некоммерческая организация учебный центр дополнительного профессионального образования «Академия»
(АНО УЦ ДПО «Академия»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
АНО УЦ ДПО «Академия»

протокол № 1 от «09» 01. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Лене П.Г.

«09» 01. 2024 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительная профессиональная программа
программа повышения квалификации
«Инструктор по физической культуре»

Категория слушателей: специалисты со средним профессиональным образованием, специалисты с высшим образованием
Срок обучения – 126 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателя.
Форма обучения – заочная (с применением дистанционных образовательных технологий) проводится без отрыва от производства по месту нахождения слушателя через Интернет в соответствии с учебно-тематическим планом, обязательным изучением учебных материалов, расположенных на платформе дистанционного обучения АНО УЦ ДПО «Академия» https://sdo.anodpo.ru/, в СДО, и сдачей итоговой аттестации.

№ Раздела темы	Наименование разделов и дисциплин	Всего [3] часов	В том числе:		Форма контроля
			Лекции[1], СР[2]	ДОТ[4]	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1.	Анатомия	4		4	
Раздел 2.	Физиология	4		4	
Раздел 3.	Общая физиология ЦНС	4		4	
Раздел 4.	Гормональная регуляция физиологических функций	4		4	
Раздел 5.	Основы биомеханики	4		4	
Раздел 6.	Первая медицинская помощь	6		6	
Раздел 7.	Основные тренировочные принципы и периодизация тренировочного процесса	6		6	
Раздел 8.	Особенности тренировки детей	6		6	
Раздел 9.	Особенности тренировки женщин	6		6	
Раздел 10.	Тренировки людей с разным типом телосложения	6		6	
Раздел 11.	Методика обучения выполнению базовых упражнений, Страховка	6		6	
Раздел 12.	Кардиотренинг	6		6	
Раздел 13.	Питание. Снижение веса за счет жирового компонента	6		6	

Раздел 14.	Теория и методика развития гибкости	6		6	
Раздел 15.	Общие основы педагогики	6		6	
Раздел 16.	Психология развития и возрастная психология	6		6	
Раздел 17.	Возрастные особенности физического развития в условиях физкультурно-спортивной деятельности	6		6	
Раздел 18.	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	6		6	
Раздел 19.	Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса	6		6	
Раздел 20.	Подготовка и проведение мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	6		6	
Раздел 21.	Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок	6		6	
Раздел 22.	Основы правовой деятельности и безопасности в области физической культуры	6		6	
Раздел 23.	Итоговая аттестация	4		4	тестирование
	ИТОГО	**126**		**126**	

**Примечание:*

1 Для всех видов аудиторных занятий (лекции, практические занятия) устанавливается академический час продолжительностью 45 минут.

2 Самостоятельная работа слушателей

3 При применении дистанционных образовательных технологий за час принимается мера объема материала, намечаемого к изучению в течение академического часа.

4 При применении дистанционных образовательных технологий все аудиторные занятия (лекции, практические занятия) заменяются на самостоятельное изучение слушателем учебных материалов и самостоятельное выполнение практических заданий, размещенных в системе дистанционного обучения.