

Учебный план*

по программе «Обучение физической культуре и спорту. Фитнес-тренер»

№ п/п	Наименование модуля	Академических часов
Тема 1	Основы анатомии, физиологии, биомеханики	38ч
Тема 2	Практические аспекты спортивной медицины и оказание первой помощи	42ч
Тема 3	Особенности силового и кардиотренинга для мужчин, женщин и детей	38ч
Тема 4	Тренировочные принципы	42ч
Тема 5	Периодизация тренировочного процесса	38ч
Тема 6	Методика выполнения упражнений и растяжки	42ч
Тема 7	Схемы питания Вопросы психологии	16ч
	ИТОГО:	256ч



Утверждаю
 Директор ООО МПЦ «Феникс» _____ Г.В. Котрухов

* Данный учебный план представлен в ознакомительных целях и не является официальным учебным планом, утвержденным и применяемым организацией