

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной программы профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением»

№	Наименование учебных предметов, модулей, разделов модулей	Общая трудоемкость, ч.	Аудиторные занятия	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО, ч.		Самостоятельная работа	Форма контроля
				лекции	Практические,	Лекции	Практические,		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Базовые дисциплины</b>									
1.	Биомеханика	8	4	4	-	1	1	2	зачет
2	Психолого-педагогические основы физической культуры	16	8	4	4	2	2	4	Зачет
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	26	14	10	4	2	4	6	Зчет
4.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, основы медицинских знаний	28	14	6	8	8	2	4	Зачет
5	Теория и методика физической культуры и спорта	16	8	4	4	2	4	2	Зачет
6	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физической культуры и порта	16	6	6	-	4	4	2	Зачет
7	Основы здорового образа жизни	10	6	4	2	1	1	2	Зачет
8	Базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание)	24	16	8	8	4	4	2	Зачет

9	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	22	16	6	10	2	2	2	Зачет
10	Практика	18					18		Зачет
<b>Вариативные модули</b>									
10	<b>Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, в учреждениях</b> <b>1 модуль</b>	96	36	8	28	4	20	36	Экзамен
10.1	Организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий	24	10	4	6	-	-	14	
10.2	Оздоровительная гимнастика во внерабочее время. Оздоровительная гимнастика для инвалидов	30	12	2	10	2	6	10	
10.3	Организация гимнастики на рабочем месте и активного отдыха в рабочее время	42	14	2	12	2	14	12	
11.	<b>Организация спортивно-массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп</b> <b>(2 модуль)</b>	96	36	8	28	4	20	36	Экзамен
11.1	Содержание занятий на спортивных сооружениях	24	10	4	6	-	-	14	

11.2	Возрастные особенности проведения занятий. Профилактика травматизма.	30	12	2	10	2	6	10	
11.3	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий. Физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов	42	14	2	12	2	14	12	
12	<b>Организация спортивно-массовой работы в физкультурно-оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп (3 модуль)</b>	96	36	8	28	4	20	36	Экзамен
12.1	Физкультурно-оздоровительные клубы, фитнес-центры, их виды деятельности	24	10	4	6	-	-	14	
12.2	Организация дополнительных спортивных и оздоровительных услуг для детей в физкультурно-оздоровительных клубах	30	12	2	10	2	6	10	
12.3	Современные виды оздоровительной гимнастики	42	14	2	12	2	14	12	

13	<b>Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (4 модуль)</b>	96	36	8	28	4	20	36	Экзамен
13.1	Особенности работы стационарных площадок для ГТО	24	10	4	6	-	-	14	
13.2	Организация судейства соревнований ГТО	30	12	2	10	2	6	10	
13.3	Методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО для лиц разного возраста. Подготовка инвалидов к ГТО	42	14	2	12	2	14	12	
14	<b>Организация спортивно-массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе (5 модуль)</b>	96	36	8	28	4	20	36	Экзамен
14.1	Организация и проведение спортивно-массовой работы для детей школьного возраста	24	10	4	6	-	-	14	
14.2	Организация и проведение спортивно-массовой работы для студентов	30	12	2	10	2	6	10	
14.3	Фитнесс программы в повышении физического состояния и физической подготовленности школьников и студентов	42	14	2	12	2	14	12	
	Практика	18	-	-	-	-	18	-	Зачет

	Подготовка выпускной квалификационной работы	12	-	-	-	-	-	12	
	Итоговая аттестация	8	8	-	-	-	-	-	Защита ВКР
Всего		300	128	60	68	30	62	74	