



Автономная некоммерческая образовательная организация дополнительного профессионального образования «Балтийская академия»
АНОО ДПО «Балтийская академия»

Принято
Решением Педагогического совета
АНОО ДПО «Балтийская академия»
Протокол № 1/17 от 04.08.2024

Утверждено
Ректор АНОО ДПО
«Балтийская академия»


Ю.Ю. Нестерова


Учебный план
дополнительная общеразвивающая программа
укрепления здоровья для взрослых «Адаптивный фитнес»

№ п п	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Ди-стан-ционные занятия, час.	Само-стоя-тельная ра-бота	Форма атте-стации
				Л	ПЗ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1. Адап-тивный фитнес. Определение, за-дачи, принципы	10	0	0	0	6	4	
2.	<i>1.1. Законодатель-ство по вопросам работы с людьми с инвалидностью и ОВЗ</i>	6	0	0	0	4	2	тест
3.	<i>1.2. Методы и средства адап-тивного фитнеса</i>	4	0	0	0	2	2	тест
4.	Раздел 2. Форми-рование двига-тельных дей-ствий в адаптив-ном фитнесе	8	0	0	0	6	2	

5.	2.1. Оценка физического развития. Самоконтроль состояния организма	5	0	0	0	4	1	тест
6.	2.2. Функциональные пробы и двигательные тесты. Функциональные расстройства и вегетативные нарушения	3	0	0	0	2	1	тест
7.	Раздел 3. Планирование комплексов упражнений	8	0	0	0	6	2	
8.	3.1. Упражнения: от простого к сложному	5	0	0	0	4	1	тест, кейс-задание
9.	3.2. Методика выполнения упражнений	3	0	0	0	2	1	тест, кейс-задание
10.	Раздел 4. Рациональное питание при инвалидности и ограниченных возможностях здоровья	8	0	0	0	6	2	
11.	4.1. Оценка фактического питания	5	0	0	0	4	1	тест
12.	4.2. Особенности организации питания при физических нагрузках	3	0	0	0	2	1	тест
13.	Итоговая аттестация	2	0	0	0	2	0	зачет (итоговый тест)
	ИТОГО	36	0	0	0	26	10	

*Сокращения в таблице: Л – лекции; ПЗ – практические занятия.