



**СТОЛИЧНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ
институт дополнительного образования**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«СТОЛИЧНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»**

ОГРН 1197746188287 ИНН/КПП 7719488774/771901001

107023, г. Москва, Семеновский переулок, дом 15, эт. 9, пом. I, ком. 6



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «СМИДО»
Котенева А.К.

«03» июня 2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
профессиональной переподготовки по программе
«Инструктор тренажерного зала»

Цель: овладение необходимым объемом знаний и умений для работы в должности инструктора тренажерного зала

Категория слушателей: лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

Срок обучения: 280/520 часов (1,5/3,5 месяца)

Форма обучения: заочная с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Всего часов	Форма контроля
1.	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта	36	18	зачет
2.	Биомеханика, гигиена и спортивная медицина	36	18	зачет
3.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	54	27	зачет
4.	Теория и методика физического воспитания	54	27	зачет
5.	Психология физической культуры и воспитания	54	27	зачет
6.	Анатомия и физиология человека	54	27	зачет
7.	Упражнение на развитие мышц и кардиотренировки	112	66	зачет
8.	Теория и методика фитнес тренировок	110	66	зачет
	Итоговая аттестация	10	4	экзамен
	Итого:	520	280	