



**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
«Фитнес-тренер»**

Цель: овладение необходимым объемом знаний и умений для работы в должности фитнес-тренера

Категория слушателей: лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование

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	18	25	зачет
2.	Здоровьесберегающие технологии в обучении	18	25	зачет
3.	Биомеханика, гигиена и спортивная медицина	25	50	зачет
4.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	25	50	зачет
5.	История фитнеса	30	60	зачет
6.	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	30	60	зачет
7.	Теория фитнес-тренировки	30	60	зачет
8.	Техника безопасности	30	60	зачет
9.	Методика и организация занятий классической аэробикой	35	60	зачет
10.	Особенности проведения занятий фитнесом с детьми	30	60	зачет
	Итоговая аттестация	9	10	экзамен
	Итого:	280	520	