



**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  
«Персональный тренер по фитнесу и бодибилдингу»**

**Цель:** овладение необходимым объемом знаний и умений для работы в должности персонального тренера по фитнесу и бодибилдингу

**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.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта	15	30	зачет
2.	Здоровьесберегающие технологии в обучении	15	30	зачет
3.	Биомеханика, гигиена и спортивная медицина	18	35	зачет
4.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	18	35	зачет
5.	История фитнеса	18	30	зачет
6.	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	20	40	зачет
7.	Техника безопасности	20	40	зачет
8.	Теория и методика фитнеса	60	105	зачет
9.	Спортивное питание	30	60	зачет
10.	Теория и методика бодибилдинга	60	105	зачет
	Итоговая аттестация	6	10	экзамен
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>520</b>	