



**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 инструктор
(теория и методика аэробики и пилатеса)»

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

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

Срок обучения: 520 часов (3,5 месяца)

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

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Форма контроля
1.	Общая педагогика, общая психология	40	зачет
2.	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта	55	зачет
3.	Здоровьесберегающие технологии в обучении	55	зачет
4.	Биомеханика, гигиена	30	зачет
5.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	55	зачет
6.	История фитнеса	20	зачет
7.	Основы спортивной медицины для фитнес-инструктора	25	зачет
8.	Теория фитнес-тренировки	55	зачет
9.	Техника безопасности	55	зачет
10.	Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики (пилатес, стрейчинг)	120	зачет
	Итоговая аттестация	10	экзамен
	Итого:	520	