



Общество с ограниченной ответственностью
"Региональный институт постдипломного образования"
445037, Самарская область, г Тольятти, Новый проезд, д. 8
Тел: +7 993 250 08 08, e-mail: Office@ripodpo.ru

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы профессиональной
переподготовки

«Организационно-методическая подготовка и проведение занятий по пилатесу» (квалификация - Фитнес-тренер по пилатесу)

Цель – формирование компетенций, необходимых для решения задач нового вида профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение знаний, необходимых для комфортных, эффективных и безопасных занятий

Категория слушателей - лица с высшим и (или) средним профессиональным образованием

Срок обучения – 540 часов

Форма обучения - с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	ПЗ	
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг. Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	18	18	-	Зачет
2	Теория и методика физической культуры	36	36	-	Зачет
3	Основы физиологии и анатомии	36	36	-	Зачет
4	Основы спортивной медицины и диетология	36	36	-	Зачет
5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	36	36	-	Зачет
6	Основы и способы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи	18	12	6	Зачет
7	Теория и методика фитнеса. Пилатес в системе фитнес- тренировки	42	42	-	Зачет
8	Тренировка гибкости (стретчинг)	48	48	-	Зачет
9	Теория Pilates: принципы, методика, цели и задачи	30	30	-	Зачет
10	Анатомические особенности упражнений Pilates	36	30	6	Зачет
11	Техники дыхания в системе Pilates	24	18	6	Зачет
12	Упражнения Pilates и модификации всех уровней сложности (базовый, средний, продвинутый)	60	48	12	Зачет
13	Комплексы упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, повышения работоспособности, коррекции фигуры	42	36	6	Зачет
14	Особенности планирования и проведения группового и персонального занятия по методике Pilates	36	30	6	Зачет
15	Техника безопасности на занятиях. Контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся	36	30	6	Зачет
	Итоговая аттестация	6	-	6	Экзамен
	Итого	540	486	54	

Режим занятий – определяется совместно с заказчиком (не менее 6 часов в день)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025