

**Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Ярославский филиал**

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО

на Ученом совете институтов и
школ дополнительного професси-
онального образования

Протокол от «15» 04 2025 г.
№ 49

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по дополнительному
профессиональному образованию



Е.А. Диденко
2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программа профессиональной переподготовки
«Фитнес-тренер»

Требования к уровню образования слушателей	Лица, имеющие высшее и среднее профессиональное образование.
Категория слушателей	1. Лица, имеющие среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена или 2. Лица, имеющие высшее образование (непрофильное).
Новый вид профессиональной деятельности/ новая присваиваемая квалификация	05.017 Организация и оказание фитнес-услуг населению/ Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)
Срок освоения программы	256 часов, 7 зачётных единиц, 10 недель.
Форма обучения	Очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.
Режим занятий	Не более 8-ми академических часов в день.

№ № п/ п	Наименование модуля	Трудоем- кость		В том числе				Форма кон- троля
				Аудиторные заня- тия ⁵		Самостоятельная работа*		
		В зачетных единицах	В часах	Всег о	из них			
Лек- ции	Пра- кти- че- ски е за- ня- тия							
1	Дисциплина 1. Правовые основы и концепция фитнеса. Методическое и техническое сопровождение фитнеса.		40	18	10	8	22	Защита практи- ческого задания
2	Дисциплина 2. Функциональные основы физиологии, анатомии и биомеханики движений человека. Физические нагрузки и адаптация к ним.		42	20	10	10	22	Зачет
3	Дисциплина 3. Организация занятий фитнесом на основе системного планирования и реализации индивидуальных программ.		42	20	10	10	22	Защита практи- ческого задания
4	Дисциплина 4. Организация мониторинга фитнес-тренировок и физического состояния участников занятий фитнесом.		42	22	10	12	20	Защита практи- ческого задания
5	Дисциплина 5. Культура фитнеса, как социокультурный феномен, связанный с физическими упражнениями. Фитнес-нутрициология в занятиях спортом.		42	20	10	10	22	Защита практи- ческого задания
6	Дисциплина 6. Психология фитнес-культуры. Техники фитнес-мотивации и тренировок.		42	20	10	10	22	Защита практи- ческого задания
	Всего:		250	120	60	60	130	
6	Итоговая аттестация		6	6		6		Защита итого- вой ра- боты
7	Общая трудоемкость программы		256	126	60	66	130	

⁵ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Разработчики программы:

В реализации программы принимают участие эксперты и специалисты органов государственного управления Ярославской области, преподаватели и сотрудники Ярославского филиала Финансового университета, приглашенные ведущие специалисты в профильной сфере:

1. Министерство спорта Ярославской области в лице ГАУ ДО ЯО «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» и ГАУ ЯО «Региональный центр спортивной подготовки».

2. Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные науки», отдел практики и трудоустройства Ярославского филиала Финансового Университета при Правительстве РФ.

Директор

Ярославского филиала Финуниверситета _____ В.А. Кваша

«___» _____ 2025 г.