

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

Ярославский филиал Финуниверситета

Календарный учебный график
программы профессиональной переподготовки
«Фитнес-тренер»

Срок освоения программы: 256 часов;

Продолжительность обучения: до 72 дня.

Форма обучения – очно-заочная.

№ пп	Наименование дисциплины	1 ме- сяц	2 ме- сяц	3 ме- сяц	КР	СР	П	С	ПА	ИА	Всего
1	Дисциплина 1. Правовые основы и концепция фитнеса. Методическое и техническое сопровождение фитнеса.	40			18	22			2		40
2	Дисциплина 2. Функциональные основы физиологии, анатомии и биомеханики движений человека. Физические нагрузки и адаптация к ним.	42			22	20			2		42
3	Дисциплина 3. Организация занятий фитнесом на основе системного планирования и реализации индивидуальных программ.	42			20	22			2		42
4	Дисциплина 4. Организация мониторинга фитнес-тренировок и физического состояния участников занятий фитнесом.		42		20	22			2		42
5	Дисциплина 5. Культура фитнеса, как социокультурный феномен, связанный с физическими упражнениями. Фитнес-нутрициология в занятиях спортом.		42		20	22			2		42
6	Дисциплина 6. Психология фитнес-культуры. Техники фитнес-мотивации и тренировок.		42		20	22			2		42
	Итоговая аттестация										
	ИТОГО	124	126	6	126	130			10	6	256

Условные обозначения	
ПА	Промежуточная аттестация
П	Практика
С	Стажировка
ИА	Итоговая аттестация
КР	Контактная работа
СР	Самостоятельная работа

Директор Ярославского филиала



В.А. Кваша