

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»
(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по непрерывному
образованию

Адамова М.В. Адамова
« 23 » 04 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

**«Специалист по фитнесу (фитнес-тренер по атлетическим видам спорта /
танцевальным направлениям / йоге и ее разновидностям)»**

Цель обучения: удовлетворение индивидуальных потребностей слушателей в формировании знаний и навыков, необходимых для занятий фитнесом в зале или на свежем воздухе.

Категория слушателей: лица, имеющие образование не ниже основного общего.

Продолжительность обучения: 90 часов

Режим занятий: 4-8 часов в день

Форма обучения: очно-заочная, с использованием дистанционных технологий

Документ об образовании: сертификат установленного университетом образца

№ п/п	Наименование модулей и разделов (тем)	Общая трудоемкость, кол-во час.по УП	По учебному плану с использованием дистанционных образовательных технологий, час						СРС, час	Текущий контроль			Промежуточная аттестация	
			Аудиторные занятия, час			Дистанционные занятия, час				тест	реферат	Практ. раб		
			всего	из них		всего	из них							
				лекции	практ. зан		лекции	практ. зан						
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36				36	30	6		+				
2	Основы фитнеса	40	40	10	30							+		
3	Организация и проведение занятий (по направлениям фитнеса)	10	10	2	8							+		
4	Итоговая аттестация в форме презентации упражнений	4												
	Итого	90	50	12	38	36	30	6						

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления
непрерывного образования

С.В.

О.В. Кокова