

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Институт дополнительного образования

Дополнительная профессиональная программа  
профессиональной переподготовки

**Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-  
оздоровительных занятий по фитнес-программам**

**(продолжительность 350 часов)**

Квалификация – Фитнес-тренер

Санкт-Петербург  
2023

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам» учитывает квалификационные требования профессионального стандарта 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н, а также требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. N 940, с изменениями и дополнениями от: 8 февраля 2021 г.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы дисциплин (модулей), методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

## 1.2. Цель реализации программы

Целью реализации данной образовательной программы является формирование профессиональных компетенций у слушателей и освоение навыков необходимых для присвоения новой квалификации, которые необходимы для ведения профессиональной деятельности в сфере фитнеса, физической культуры и спорта. Программа является преемственной к основным образовательным программам высшего образования по направлениям подготовки 49.03.01 «49.03.03 Физическая культура» уровня образования бакалавриат.

**Основная цель вида профессиональной деятельности** – организация и продвижение населению физкультурно-оздоровительных, досуговых занятий лично-ориентированной двигательной деятельности с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области фитнеса, физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых.

## 1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности обучающегося

1) Согласно профессиональному стандарту «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», код 05.017, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н, слушатель программы готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

- Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг в зале и на свежем воздухе.

Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:

- Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе.

Таблица 1 - Связь дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «**Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам**» с профессиональными стандартами

Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ	Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ
<b>Код 05.017 Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)</b>	
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	А/01.6
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	А/02.6
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей	А/03.6
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	А/04.6
Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	А/05.6

**2) Объектами профессиональной деятельности являются:**

- процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к здоровому образу жизни, к рекреационно-оздоровительным формам занятий;
- оказание физкультурно-оздоровительных и фитнес услуг населению.

**3) Задачи профессиональной деятельности слушателя:**

Разработка и реализация программ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, программ в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг

Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг.

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- руководство общей и специальной физической подготовкой занимающихся;
- обучать двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью;
- оценивать физическое и функциональное состояние человека, его способность к занятиям рекреационно-оздоровительной деятельности;
- мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий фитнесом;
- принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и фитнеса различных категорий населения;
- разрабатывать программы, режимы занятий фитнесом населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

**4) Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по дополнительной профессиональной программе «Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам» для**

выполнения нового вида профессиональной деятельности, включает в себя: физическую рекреацию и реабилитацию, деятельность по оздоровлению населения средствами фитнеса, физической культуры и спорта, а так же оказания услуг в сфере физической культуры и спорта и рекреации.

#### 1.4. Планируемые результаты обучения

Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

#### Профессиональные компетенции

ПК-1 Способен разработать содержание занятий на основе психолого-педагогических, медико-биологических, гигиенических, организационно-управленческих, нормативно-правовых знаний для занимающихся разного пола, возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

ПК-2 Способен осуществлять мониторинг процесса и результатов физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся, включая обеспечение соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказание первой помощи.

ПК-3 Способен организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия фитнесом, досуговые мероприятия и активный отдых с детьми и взрослыми в различных условиях внешней среды.

ПК-4 Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

#### Компетентностно-ориентированный план

№ п/п	Дисциплина	ПК-1	ПК-2	ПК-3	ПК-4
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	+			
2.	Анатомия человека	+			
3.	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	+			+
4.	Спортивная медицина	+			+
5.	Спортивная психология	+			+
6.	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии	+			
7.	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности		+		
8.	Основы рационального питания				+
9.	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе	+			

10.	Теория, методика и принципы построения фитнес тренировок	+			
11.	Антидопинговое обеспечение спорта		+		
12.	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом		+		
13.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта		+	+	
14.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес		+	+	
15.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей		+	+	
16.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений		+	+	
17.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств		+	+	
18.	Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов	+		+	
19.	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, фитнес тестирование		+		
20.	Практика	+	+	+	+
21.	Подготовка итоговой аттестационной работы (ИАР)	+	+	+	+
22.	Итоговая аттестация	+	+	+	+

Таблица 2.1 - Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации и формирование программ дисциплин

<b>В/01.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта</b>
<b>Необходимые знания (знать):</b>
Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу
Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта

Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
Основы кинезиологии
Возрастные особенности человека
Функциональная анатомия человека
Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека
Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
Теория и методика спортивной тренировки
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе
Критерии физического состояния и подготовленности занимающихся фитнесом для занятий на основе атлетических видов спорта
Показания и противопоказания для выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом
Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
Правила и нормы делового общения
Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
Методика подбора упражнений на тренажерных устройствах в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями занимающегося лица
Методики силовых, аэробных тренировок, тренировок на развитие гибкости, функционального тренинга с использованием тренажерных устройств
Виды тренажерных устройств в фитнесе, их классификация и принципы работы
Правила техники безопасного использования тренажерных устройств
Техники силовых упражнений со свободными весами и с использованием силовых тренажеров
Классификация и принципы комбинирования силовых упражнений
Структура и виды тренинга в фитнесе: круговой (сочетающий функциональный, силовой и кардиотренинг), групповой, игровой
Методика планирования тренировочных нагрузок при использовании тренажерных устройств
Физиологические основы питания
Основные виды и источники опасности во время занятий на основе атлетических видов спорта с использованием тренажерных устройств
Спортивный травматизм и классификация повреждений
Потеря сознания, обморочные состояния, коронарный синдром во время физической активности, их причины и алгоритм действий по организации первой помощи
Методы контроля физического состояния занимающегося лица при занятиях фитнесом с использованием тренажерных устройств
Признаки переутомления или перетренированности занимающегося лица при использовании тренажерных устройств
Принципы рационального питания, порядок организации питания для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента

Специализированные пищевые добавки в фитнесе
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
ППО для монтажа видео- и аудиозаписи
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам
<b>Необходимые умения (уметь):</b>
Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта в соответствии с уровнем физической подготовленности населения
Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта, сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств
Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом
Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия занятий с использованием тренажерных устройств на организм человека
Обучать занимающихся техникам дыхания при занятиях с использованием тренажерных устройств
Планировать величину нагрузки, частоту тренировочных занятий, частоту тренировки каждой мышечной группы, планировать оптимальные для занимающегося лица упражнения с использованием тренажерных устройств
Определять продолжительность отдыха, темп движения, режим нагрузки при использовании тренажерных устройств для занимающегося лица
Инструктировать занимающихся по безопасному использованию тренажерных устройств
Обучать население методам страховки и самостраховки
Прорабатывать мышечные группы на полном диапазоне движений без выходов за пределы комфортного для занимающегося лица диапазона движений
Применять принцип постепенной прогрессивной сверхнагрузки для занимающегося лица
Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и демонстрировать их выполнение с использованием тренажерных устройств
Использовать методы выполнения команд, комментирования корректировки, тактильного сопровождения при проведении занятий на основе атлетических видов спорта
Проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связь показателей замеров с различными видами физической нагрузки занимающегося лица
Определять состояния переутомления или перетренированное занимающихся лиц
Определять признаки и симптомы сердечно-легочного заболевания или сердечно-легочного затруднения
Выявлять источники опасности и возникновения травматизма во время занятий с использованием тренажерных устройств и выбирать алгоритмы действий по их

предупреждению
Контролировать соблюдение занимающимися безопасного и оптимального режима использования тренажерных устройств
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания и применения специализированных пищевых добавок для решения задач увеличения мышечной массы и снижения веса тела за счет жирового компонента
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга
Мотивировать занимающихся к достижению устойчивого результата занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации
Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу
Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
Проводить монтаж записанной информации
Применять прикладное программное обеспечение (далее - ППО) для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных
Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
<b>Трудовые действия (владеть):</b>
Подготовка плана проведения занятий с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям фитнесом на основе атлетических видов спорта
Консультирование занимающегося лица по выбору тренажерного устройства для занятия; разъяснение направленности и вида воздействия занятий на организм человека, видов типичных травм и методов их предупреждения
Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта
Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования силовых тренажеров: на фиксированное сопротивление, на переменное сопротивление, изокинетических тренажеров
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования свободных весов, в том числе обучение технике страховки и самостраховки
Контроль корректного позиционирования занимающегося лица на тренажерных устройствах, в том числе согласования точки вращения сустава занимающегося фитнесом с осью вращения тренажерного устройства, соответствия зафиксированной высоты тренажерного устройства расположению и плоскости движения тренируемой группы мышц занимающегося лица
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов
Оптимальное распределение занимающихся при использовании многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов

Демонстрация упражнений с использованием тренажерных устройств с подробным объяснением занимающемуся лицу техники выполнения упражнения
Оценка формы, техники выполнения занимающимся лицом упражнений с использованием тренажерных устройств, соответствия фазы упражнения технике дыхания занимающегося лица
Варьирование сложностью упражнений с использованием силовых тренажеров, кардиотренажеров, многофункциональных тренажерных устройств и тренажерных комплексов в зависимости от уровня развития физических качеств, физической и функциональной подготовленности занимающегося лица
Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния занимающегося лица
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат, применения специализированных пищевых добавок и антидопингу
Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам на основе атлетических видов спорта в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, прикладного программного обеспечения)
Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
<b>В/02.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес</b>
<b>Необходимые знания (знать):</b>
Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу
Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта
Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
Основы кинезиологии
Возрастные особенности человека
Функциональная анатомия человека
Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека
Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
Биомеханика грудной клетки и таза
Методика выбора упражнений и дозирования нагрузки в занятиях по системе пилатес с учетом индивидуальных особенностей занимающегося лица
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
Дыхательные практики системы пилатес и методики обучения дыханию
Характеристика упражнений по системе пилатес с позиции мышечного баланса, нервно-мышечного взаимодействия, повышения силы и выносливости
Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе
Критерии физического состояния и физической подготовленности занимающихся фитнесом для

различных уровней системы пилатес
Показания и противопоказания к занятиям по системе пилатес (в том числе отдельными комплексами упражнений системы пилатес) для занимающихся фитнесом
История, базовые принципы и уровни системы пилатес
Основы тренировки по системе пилатес
Классификации упражнений системы пилатес
Комплексы упражнений системы пилатес трех уровней и техники их выполнения
Методы планирования групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
Методика составления комплексов упражнений по системе пилатес для оптимизации осанки, для повышения работоспособности, для коррекции фигуры
Методика занятия по системе пилатес в оздоровительной тренировке и реабилитации
Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом
Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
Правила и нормы делового общения
Методика обучения технике выполнения упражнений и развития физических способностей по системе пилатес на полу, с использованием малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры)
Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом
Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений системы пилатес, и способы их предупреждения
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Принципы рационального питания, борьбы со стрессом
Правила техники безопасной эксплуатации малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
ППО для монтажа видео- и аудиозаписи
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
<b>Необходимые умения (уметь):</b>
Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
Адаптировать содержание программы занятий по системе пилатес в соответствии с уровнем физического состояния и подготовленностью занимающихся
Планировать содержание занятия по системе пилатес, сочетать различные комплексы упражнений системы пилатес
Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом

Выполнять базовые элементы упражнений системы пилатес и составлять из них комбинации
Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений по системе пилатес
Разъяснять населению принципы и философию системы пилатес
Разъяснять занимающимся техники выполнения упражнений и физиологические аспекты воздействия упражнений системы пилатес на организм занимающегося лица
Демонстрировать занимающимся техники безопасного использования малого и большого специализированного оборудования (включая тренажеры), инвентаря для занятий по системе пилатес
Обучать занимающееся лицо методике централизации и концентрации, технике координации движений с одновременным напряжением одних групп мышц и расслаблением других
Обучать занимающихся техникам дыхания при выполнении упражнения по системе пилатес
Варьировать тембром голоса и интонацией для управления действиями занимающихся во время занятия по системе пилатес
Использовать методы демонстрации, выполнения команд и комментариев, корректировки, тактильного сопровождения для поэтапного освоения занимающимися трех уровней системы пилатес
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации
Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу
Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
Проводить монтаж записанной информации
Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных
Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
<b>Трудовые действия (владеть):</b>
Подготовка плана проведения занятий по системе пилатес с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Подбор и проверка работоспособности специализированного спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятия по системе пилатес
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям по системе пилатес
Выбор уровня программы занятий по системе пилатес (с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря) с учетом половозрастных характеристик и на основе анализа уровня физической подготовленности и состояния занимающихся
Разработка и составление комплексов упражнений по системе пилатес согласно уровню программы пилатес
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования малого и большого специализированного оборудования и инвентаря для занятий по системе пилатес
Обучение занимающихся принципам и философии системы пилатес, дыхательным практикам системы пилатес

Обучение занимающихся правилам использования специализированного оборудования и инвентаря, применяемого в занятиях по системе пилатес
Демонстрация занимающимся техник выполнения упражнений по системе пилатес, включая упражнения на полу, упражнения с использованием специализированных тренажеров, с использованием малого и большого специализированного оборудования и инвентаря; описание двигательных действий
Планирование поэтапного освоения занимающимся лицом трех уровней системы пилатес в индивидуальном порядке
Координация действий занимающегося лица при выполнении программы занятия по системе пилатес с поэтапным освоением трех уровней системы пилатес
Оценка физического состояния занимающегося лица и его способности переносить нагрузки, коррекция ошибок при выполнении занимающимся лицом упражнений по системе пилатес
Консультирование занимающихся по вопросам подготовки к занятиям по системе пилатес, по физиологическим вопросам воздействия упражнений системы пилатес на физическое состояние занимающегося лица
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
Подготовка и проведение занятий фитнесом по системе пилатес в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО)
Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг
<b>В/03.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей</b>
<b>Необходимые знания (знать):</b>
Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу
Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта
Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
Биомеханика грудной клетки и таза
Возрастные особенности человека
Функциональная анатомия человека
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
Методы ароматерапии
Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
Базовые пранаямы, очистительные практики (крийи) в йоге
Методики развития ощущений, концентрации, визуализаций в йоге
Техники медитации, релаксации и саморегуляции, работы с телом и сознанием в йоге

Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
Правила и нормы делового общения
Методология освоения с занимающимися асан, базовых пранаям, техник медитации, релаксации
Базовые понятия, морально-этические законы и принципы йоги
Принципы оздоровления человека методами йоги
Основные асаны в статике и динамике, их вариации, классификация по уровню сложности и по типу выполнения, направленности воздействия на организм занимающихся фитнесом
Правила безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря для занятий йогой и ее разновидностями
Основные ошибки при выполнении асан и способы их коррекции
Базовые принципы выполнения комплекса йоги (разновидности йоги)
Правила сочетания, последовательности выполнения и освоения различных видов асан, вспомогательных упражнений
Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением асаны и способы их предупреждения
Техники обучения выполнению асан, вспомогательных упражнений йоги и ее разновидностей
Структура занятия по йоге и ее разновидностям
Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений и асан
Принципы рационального питания, борьбы со стрессом
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
ППО для монтажа видео- и аудиозаписи
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам
<b>Необходимые умения (уметь):</b>
Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
Подбирать ароматические средства, организовывать аудиовизуальное, осветительное сопровождение занятия по йоге для создания расслабляющей атмосферы
Определять направленность занятия и планировать занятие по йоге и ее разновидностям с учетом уровня физического состояния и подготовленности занимающихся лиц и времени суток проведения занятия
Разъяснять занимающимся базовые принципы йоги как стиля жизни человека, важность морального фактора в практиках йоги и в жизни человека
Формировать у занимающихся навыки работы с асанами, обучать дыхательным упражнениям, медитативным практикам

Позитивно взаимодействовать с занимающимися при проведении занятия по йоге
Выбирать асаны и определять рациональный порядок их сочетания
Постепенно усложнять осваиваемые занимающимся лицом асаны с целью поступательного освоения занимающимися практик йоги и предупреждения риска травмирования занимающихся
Разъяснять особенности влияния занятий йогой на текущее состояние занимающегося лица, физиологические аспекты асан, упражнения, возможные побочные и отсроченные (долговременные) эффекты при выполнении асан, упражнения для занимающегося лица
Мотивировать занимающихся к систематическим занятиям йогой
Выполнять асаны, вспомогательные комплексы упражнений по йоге
Демонстрировать занимающимся техники безопасного выполнения упражнений, асан с объяснением сути и значения упражнения или асаны
Развивать мышечно-двигательные ощущения занимающегося лица, совершенствовать взаимосвязи между зрительными ощущениями занимающегося лица и техникой выполнения асан
Выявлять ошибки при выполнении занимающимся лицом асан и использовать рациональные и безопасные способы их коррекции
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха занимающихся
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации
Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу
Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
Проводить монтаж записанной информации
Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных
Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
<b>Трудовые действия (владеть):</b>
Подготовка плана проведения занятий по йоге с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Организация обеспечения занятий по йоге аудиовизуальным, осветительным оборудованием, ароматическими средствами, специализированным оборудованием и инвентарем
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям йогой и ее разновидностями
Оценка уровня физической подготовленности занимающихся, выбор направленности (развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая) занятия по йоге и уровня сложности упражнений йоги и ее разновидностей
Составление планов занятия по йоге с учетом направленности занятия и уровня сложности поз йоги (асан), выбор выполняемых асан и определение порядка их сочетания
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря

Обучение занимающихся основным понятиям, принципам, культуре, философии йоги, методике освоения практик йоги
Обучение занимающихся технике выполнения различных асан и вспомогательных комплексов упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги
Обучение занимающихся выполнению комплекса настройки к занятию йогой, техникам осознанного дыхания (пранаяме)
Обучение занимающихся техникам медитации, релаксации и саморегуляции для повышения психологической стабильности и стрессоустойчивости, концентрации внимания
Обучение занимающегося лица выполнению базовых асан для поддержания оптимального физического состояния или для реабилитации или оздоровления организма занимающегося лица
Обучение занимающегося лица, выполнившего тестовые нормативы исполнения базовых асан в течение заданного времени, освоению практик йоги и ее разновидностей, выполнению усложненных асан и комплексов упражнений по йоге для развития физического и функционального состояния занимающегося лица
Разъяснение занимающимся физиологических аспектов асан и вспомогательных комплексов упражнений по йоге с точки зрения влияния на текущее состояние занимающегося лица, полезности асаны, упражнения, возможных побочных эффектов, в том числе травм, отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения асаны, упражнения для занимающегося лица
Контроль за техникой безопасного и рационального выполнения занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге
Оценка переносимости нагрузок при исполнении занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге, навыков техники дыхания, релаксации и саморегуляции
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
Подготовка и проведение занятий фитнесом на основе йоги и ее разновидностей в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО)
Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг
<b>В/04.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений</b>
<b>Необходимые знания (знать):</b>
Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу
Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта
Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
Возрастные особенности человека
Функциональная анатомия человека
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку,

адаптационные механизмы
Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
Спортивная хореография
Танцевальные стили и их музыкальное сопровождение
Требования к подбору музыкального сопровождения для проведения занятий по фитнесу
Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений, элементов хореографии танцевального направления фитнеса
Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
Метод оперативного комментария и пояснения, метод визуального управления группой (метод жестов) и порядок их использования при проведении занятия по танцевальным направлениям фитнеса
История и терминология танцевального направления фитнеса
Классификация движений танцевального стиля и положений тела, их вариации и модификации
Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
Правила и нормы делового общения
Музыкальная грамота
Состав, последовательности и комбинации движений, соответствующие танцевальному направлению фитнеса
Комплексы упражнений, используемые в подготовительной и заключительной части занятия по танцевальному направлению фитнеса
Методики обучения технике двигательных действий и элементов хореографии танцевального направления фитнеса
Методика организации и структура занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе порядок кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)
Правила проведения спортивно-зрелищных мероприятий по танцевальным направлениям фитнеса
Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии и способы их предупреждения
Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений, танцевальных движений, элементов хореографии
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при занятиях танцевальным направлением фитнеса
Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
Правила безопасной эксплуатации звукового, звукоусиливающего и осветительного оборудования
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
ППО для монтажа видео- и аудиозаписи
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг

Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам
<b>Необходимые умения (уметь):</b>
Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
Выбирать вид хореографии, соответствующий рекреативной, развивающей, поддерживающей направленности занятия по танцевальным направлениям фитнеса
Компоновать танцевальные композиции для музыкального сопровождения занятия в соответствии с видом хореографии, предпочтениями занимающихся
Подбирать темп, ритм, настроение, квадратность музыкального сопровождения с учетом специфики стиля танцевального направления, удобства выполнения занимающимися естественных движений
Адаптировать типичную хореографию танцевального направления под половозрастные особенности и уровень физического развития занимающихся
Устанавливать и поддерживать визуальный контакт с занимающимися во время проведения занятия
Позитивно взаимодействовать с занимающимися, вовлекать занимающихся в активный танцевальный досуг и участие в спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса
Составлять и оптимально дозировать комбинации движений, элементов в соответствии с направленностью занятия и видом хореографии
Планировать структуру и соблюдать поэтапное выполнение занятия по танцевальному направлению фитнеса, в том числе соблюдать порядок назначения кардионагрузки занимающемуся лицу
Оценивать прогрессию занимающегося лица в технике выполнения танцевальных движений и усложнять танцевальные движения и комбинации
Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать темпом и интенсивностью элементов хореографии при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм
Разъяснять базовые принципы хореографии и демонстрировать исполнение базовых шагов, перестроения, построения вариации, комбинации и соединения на их основе
Использовать терминологию при назывании движения или элемента хореографии и демонстрировать их выполнение в медленном темпе
Давать команды, реплики и корректные комментарии по рациональному выполнению занимающимися элементов хореографии, сочетать использование визуальных и словесных подсказок с демонстрацией движения или элемента хореографии
Разъяснять занимающимся биомеханические характеристики движения при выполнении упражнений, элементов хореографии
Обучать занимающихся техникам релаксации и проработки дыхания
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга
Пользоваться звуковым, звукоусиливающим, осветительным оборудованием, специализированным оборудованием и инвентарем для занятия по танцевальному направлению фитнеса
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации
Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу

Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
Проводить монтаж записанной информации
Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных
Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
<b>Трудовые действия (владеть):</b>
Подготовка плана проведения занятий по танцевальным направлениям фитнеса с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Проведение анализа направленности (рекреативной, развивающей, поддерживающей) занятия по танцевальным направлениям фитнеса и выбор вида хореографии для проведения занятия
Систематизация и отбор движений, элементов хореографии, упражнений для планирования занятия
Компоновка музыкального сопровождения для проведения занятия
Составление и дозировка комбинаций движений, элементов танцевального направления фитнеса, соответствующие направленности занятия и виду хореографии
Разработка программы занятия с заданной комбинацией и дозировкой движений, элементов танцевального направления фитнеса
Инструктирование ассистентов для проведения занятия по танцевальному направлению фитнеса
Инструктирование занимающихся по безопасному использованию специализированного оборудования и инвентаря для занятия по танцевальному направлению фитнеса
Обучение занимающихся основным понятиям танцевального направления фитнеса, элементам хореографии, музыкальной грамоте
Обучение занимающихся техникам безопасного выполнения упражнений и двигательных действий танцевального направления фитнеса, включая базовые шаги и перестроения, вариации, комбинации и соединения на их основе, в том числе с использованием специализированного оборудования и инвентаря
Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов упражнений для разминки и разогревания больших групп мышц с оптимальной интенсивностью, упражнений на растягивание с небольшой амплитудой, разучивание новых танцевальных элементов с использованием метода расчленения, осваивания работы ног или рук в замедленном темпе
Выполнение с занимающимися аэробной части занятия с соблюдением порядка кардионагрузки (аэробный разогрев, пиковая кардионагрузка, постепенное снижение нагрузки)
Выполнение с занимающимися базовых элементов двигательных действий и комбинаций на их основе, сложнокоординированных упражнений, выполняемых в "циклическом" режиме при заданном темпе музыкального сопровождения
Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью шагов, диапазоном и амплитудой движения при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм
Выполнение с занимающимися комплексов упражнений, предусмотренных программой завершающей части занятия (заминки), включая упражнения на гибкость, релаксацию и проработку дыхания в положении лежа или сидя на полу (в партере)

Координация выполнения занимающимся лицом техники двигательных действий при исполнении элементов и упражнений танцевального направления фитнеса, выявление и коррекция ошибок
Подготовка занимающихся к выступлению на спортивно-зрелищных мероприятиях по танцевальным направлениям фитнеса
Проведение показательных выступлений занимающихся по танцевальным направлениям фитнеса
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
<b>В/05.6 Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств</b>
<b>Необходимые знания (знать):</b>
требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
Законодательство Российской Федерации в сфере защиты персональных данных и информационной безопасности
Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу
Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга
Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта
Противопоказания к применению и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания
Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов
Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил
Возрастные особенности человека
Функциональная анатомия человека
Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы
Аэробный и анаэробный механизм образования энергии
Физиология человека
Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе
История, философия и терминология видов спортивных единоборств, боевых искусств
Этика спортивных единоборств и боевых искусств
Правила вида спорта (спортивной дисциплины) по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Биомеханика двигательной деятельности при выполнении упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств
Показания и противопоказания к выполнению отдельных комплексов упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе внешние признаки наличия у занимающегося лица психологических отклонений
Правила и нормы делового общения
Техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами
Метод визуализации, вербальных и визуальных инструкций при проведении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Методика планирования и проведения занятий со спецификой видов спортивных единоборств и боевых искусств

Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией
Этапы обучения основным техническим действиям по видам спортивных единоборств и боевых искусств (начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование)
Комплексы упражнений и тренировок, используемые в занятиях по видам спортивных единоборств и боевых искусств, включая общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения на снижение нагрузки и активизацию процессов восстановления
Приемы, защиты (блоки), контрприемы, способы тактической подготовки, используемые в видах спортивных единоборств, боевых искусств
Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением упражнений, технических действий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и способы их предупреждения
Допустимые нормы частоты сердечных сокращений при выполнении занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Правила безопасной эксплуатации звукового оборудования, спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств, боевых искусств
Техники управления здоровым образом жизни, включая принципы рационального питания, борьбы со стрессом
Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи
Правовые основы использования навыков владения единоборствами вне соревновательной деятельности
Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате
Технологии фиксации и анализа занятия по фитнесу электронными и техническими устройствами
Основы техники и технологии монтажа видео- и аудиозаписи
ППО для монтажа видео- и аудиозаписи
Регламенты работы с информационными системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения
Технология работы с информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Требования к ведению электронной документации по оказанию фитнес-услуг
Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов
Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
Цифровые средства коммуникации для проведения занятий по фитнес-услугам
<b>Необходимые умения (уметь):</b>
Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам
Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся
Выбирать вид и определять траекторию занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств, соответствующие определенной цели в области поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающихся
Разъяснять занимающимся цель занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств и ее преимущества
Составлять программу занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств на основе тренировочных и соревновательных техник спортивных единоборств и боевых искусств
Подбирать безопасные методики и техники выполнения упражнений по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Проводить замеры частоты сердечных сокращений занимающегося лица и варьировать

интенсивностью нагрузки при превышении частотой сердечных сокращений пределов допустимых норм
Обучать правильным позам, ударам, защитным позициям и движениям спортивных единоборств и боевых искусств, техникам дыхания
Демонстрировать техники выполнения разнообразных упражнений и двигательных действий, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств
Позитивно взаимодействовать с занимающимися, пропагандировать здоровые привычки и сопутствующие их поддержанию повседневные стратегии
Контролировать переднюю, заднюю, боковые линии зала во время проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Разъяснять занимающимся технику исполнения упражнения, приема, тактического действия, основанных на видах спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе с использованием метода визуализации, вербальных и визуальных инструкций
Давать корректные рекомендации и команды занимающемуся лицу по изменению и улучшению техники движения
Разъяснять физиологические аспекты упражнения, приема, тактического действия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Применять техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря для занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Использовать интервальный метод тренировки при проведении занятия
Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию режима питания, режима труда и отдыха занимающихся
Разъяснять антидопинговые правила и последствия применения допинга
Пользоваться звуковым, спортивным оборудованием и инвентарем для занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи
Проводить занятия фитнесом в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации
Проводить фиксацию, запись и анализ занятия по фитнесу
Управлять электронными и техническими устройствами фиксации, записи и анализа занятия по фитнесу
Проводить монтаж записанной информации
Применять ППО для подготовки и проведения занятий по фитнесу в дистанционном формате
Пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных
Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
Использовать специализированные информационные системы для ведения электронного документооборота
<b>Трудовые действия (владеть):</b>
Подготовка плана проведения занятий по видам спортивных единоборств и боевых искусств с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Подбор и проверка исправности спортивного оборудования и инвентаря для проведения занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям спортивными единоборствами и боевыми искусствами
Проведение анализа направленности (развивающей, поддерживающей) занятия, выбор

траектории занятий по видам спортивным единоборств и боевых искусств для поддержания или развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы занимающегося лица
Подбор комплекса физических упражнений, определение оптимальных форм и видов занятий, типов и интенсивности нагрузок для занимающегося лица, соответствующих содержанию тренировки в видах спортивных единоборств и боевых искусств и уровню физического развития и физической подготовленности занимающегося лица
Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря
Разъяснение занимающемуся лицу механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы при занятиях фитнесом с высокой интенсивностью, физиологических аспектов развития координации, улучшения реакции и повышения мышечной силы
Обучение занимающихся основным понятиям видов спортивных единоборств и боевых искусств, физическим, ментальным и духовным аспектам самообороны, техникам дыхания
Разъяснение занимающимся правовых аспектов использования полученных навыков спортивных единоборств и боевых искусств
Выполнение с занимающимися подготовительной части занятия, в том числе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, для повышения функциональных возможностей организма и настройки нервно-мышечного аппарата занимающегося лица к выполнению основной части занятия с интенсивной кардионагрузкой
Обучение занимающегося лица основным позам, ударам, защитным позициям и движениям по видам спортивных единоборств и боевых искусств, разъяснение поверхности и цели удара
Демонстрация занимающемуся лицу техник исполнения специальных упражнений, ударов, приемов, защит (блоков), контрприемов по видам спортивных единоборств и боевых искусств
Выполнение с занимающимся лицом специализированных тренировочных комплексов для отработки техник исполнения специальных упражнений, приемов, защит (блоков), контрприемов с использованием интервального метода тренировки, выявление и коррекция ошибок
Отработка с занимающимися техник исполнения специализированных тренировочных комплексов в паре (группе) или с виртуальным ("невидимым") соперником
Обеспечение соблюдения занимающимися норм этики и безопасности, в том числе пресечение агрессивного или конфликтного поведения занимающихся
Оценка физического состояния занимающегося лица, варьирование интенсивностью нагрузки при превышении показателями физического состояния пределов допустимых норм
Выполнение с занимающимися завершающей части занятия по видам спортивных единоборств и боевых искусств, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление, постановка задач и заданий для самостоятельной работы
Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу
Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
Подготовка и проведение занятий фитнесом на основе спортивных единоборств и боевых искусств в дистанционном формате (с использованием информационных систем, электронных устройств, ППО)
Формирование данных и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг

### **1.5 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы**

К освоению ДПП ПП допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и/или высшее образование, лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

## 1.6 Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по Программе составляет 350 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя, а также подготовка и защита итоговой аттестационной работы (ИАР).

## 1.7 Форма обучения

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия практического/семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

## 1.8 Общая трудоемкость обучения

### Общая трудоемкость обучения по ДПП III «Организация и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-программам»

№	Дисциплина	К-во часов
<b>Первая сессия</b>		
1	Теория и методика физической культуры и спорта	20
2	Анатомия человека	18
3	Медико-биологические основы физической культуры и спорта	16
4	Спортивная медицина	14
5	Спортивная психология	14
6	Нормативно-правовые и организационно-управленческие основы фитнес индустрии	6
7	Первая помощь при занятиях фитнесом. Техника безопасности	10
8	Основы рационального питания	12
9	Особенности продаж в фитнесе. Сервис и услуги в фитнес-клубе	8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>118</b>
<b>Вторая сессия</b>		
10	Теория, методика и принципы построения фитнес тренировки	14
11	Антидопинговое обеспечение спорта	10
12	Информационно-аналитические основы организации занятий фитнесом	12
13	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта	20
14	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе системы пилатес	20
15	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидности	20
16	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений	20
17	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	20
18	Особенности проведения фитнес-тренировок со специальными категориями клиентов	10
19	Тесты для оценки физического развития, физической и функциональной	16

	подготовленности, фитнес тестирование	
20	Практика	<b>36</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>198</b>
21	Подготовка итоговой аттестационной работы	30
22	Защита итоговой аттестационной работы	4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>350</b>

### 1.9 Нормативные документы для разработки ДПП профессиональной переподготовки

:  
 29 2012 273 «  
 »;  
 1 2013 .  
 499 «  
 »;  
 23 2017 . 816  
 «  
 ,  
 ».  
 24.12.2020 N 950 "  
 " - "  
 ( 04.02.2021 N 62378);  
 27.04.2023 353 « 05.017 «  
 ( - )», / 1623;  
 22.01.2015 -1/05 ;